พิมพ์ครั้งที่ ๖

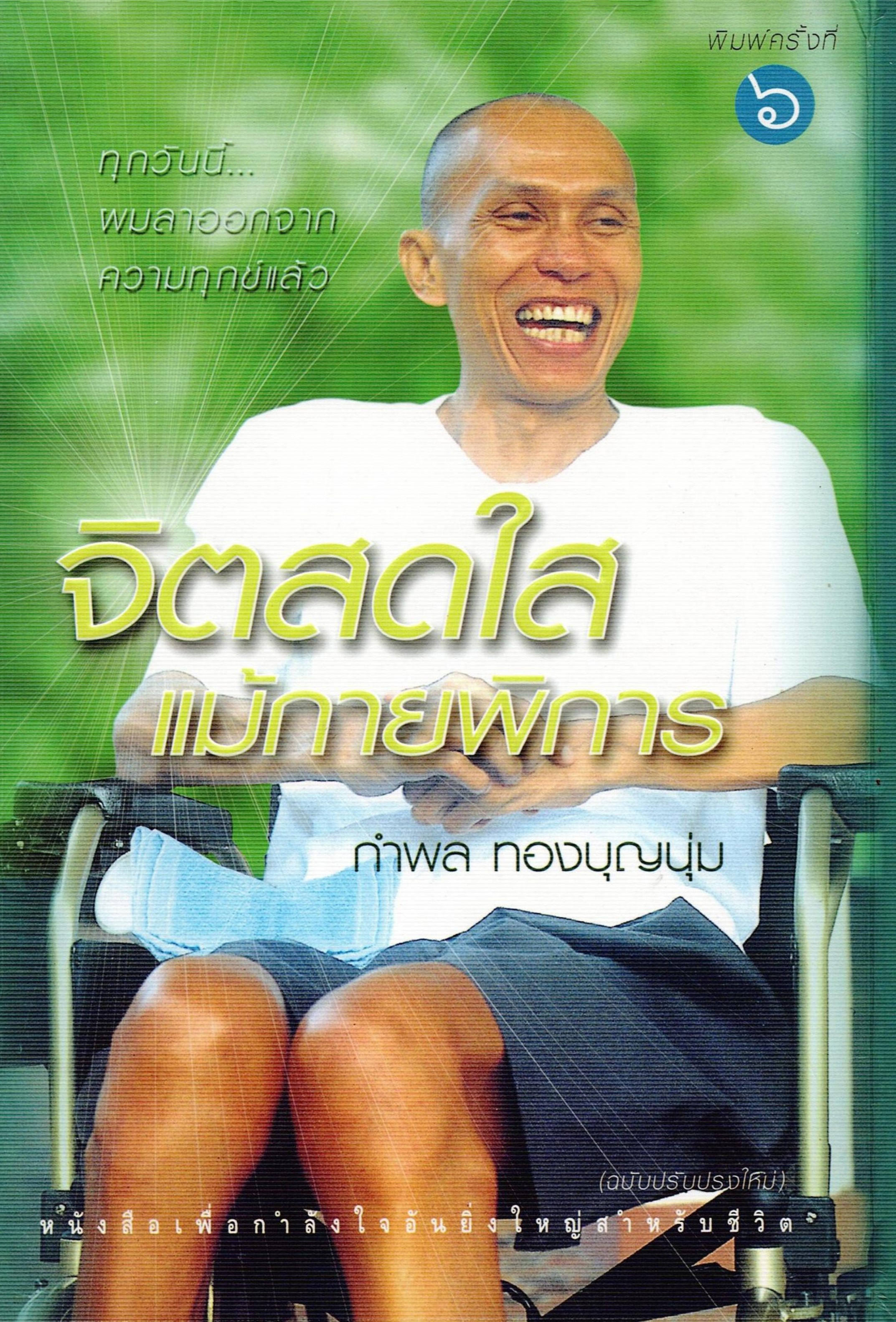
ทุกวันนี้...
ผมลาออกจาก
ความทุกข์แล้ว

จิตสดใส แม้กายพิการ

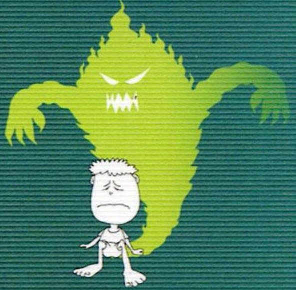
กำพล ทองบุญนุ่ม

(ฉบับปรับปรุงใหม่)

หนังสือเพื่อกำลังใจอันยิ่งใหญ่สำหรับชีวิต



จิตสดใสแม้กายพิการ
กำพล ทองบุญนุ่ม



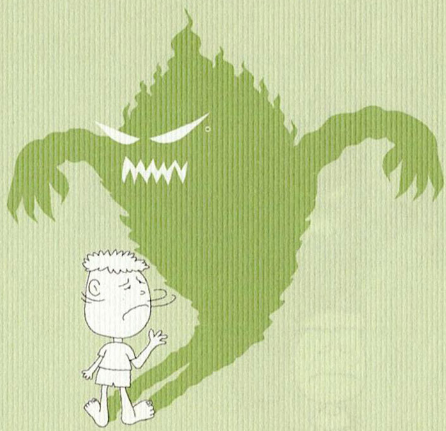
คนเราส่วนมาก
มีชีวิตอยู่กับความทุกข์
อย่างไม่รู้สึกตัว
แต่เมื่อไหร่ที่ความสุข
ค่อยๆ หนีหายจากเราไป
เมื่อนั้น
เจ้าตัวความทุกข์
ก็จะปรากฏให้เราเห็นในทันที

เพราะความไม่เห็นทุกข์นั่นเอง
จึงเป็นสาเหตุทำให้เรา
หาทางออกจากความทุกข์
และแก้ไขความทุกข์
อย่างแท้จริง... ไม่ได้สักที



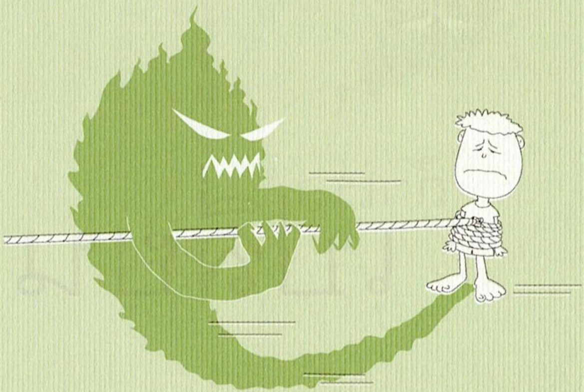


อยู่กับ
ทุกข์



ไม่เห็นทุกข์

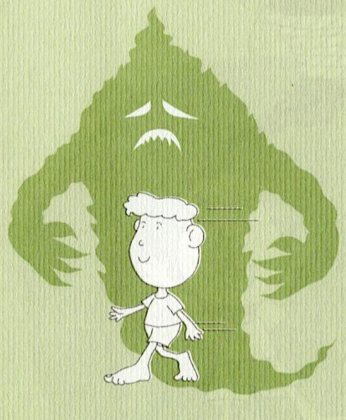
เพราะ
เราเข้าไป



เป็นผู้
ทุกข์



ถ้าเรา
เปลี่ยน



ออกมาเป็น
ผู้เห็นทุกข์



ความ
ดับทุกข์
จะเกิดมีได้ในทันที

จิตสดใส แม้กายพิการ

จิตสดใส แม้กายพิการ กำพล ทองบุญนุ่ม

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๔-๙๑๔๖๑-๙-๐
พิมพ์ครั้งที่ ๖ กันยายน ๒๕๔๗
ชมรมเพื่อนคุณธรรม ๕,๐๐๐ เล่ม
สำนักพิมพ์ธรรมดา ๓,๐๐๐ เล่ม
ออกแบบและดำเนินการผลิต
สำนักพิมพ์ธรรมดา โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๕๔๙๒-๓

ชมรมเพื่อนคุณธรรม ก่อตั้งขึ้นมาด้วยความมุ่งหมายที่จะเกื้อกูลประโยชน์สุขทางธรรม แก่เพื่อนพ้องพี่น้องคุณธรรม โดยการผลิตและเผยแผ่ผลงานสร้างเสริมคุณธรรมในทุกรูปแบบ ด้วยความมุ่งหวังที่จะเห็นผู้คนในสังคมอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทรและเกื้อกูลกันฉันญาติมิตร มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้ชีวิตอย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาคุณภาพจิต สู่การมีชีวิตที่ดีงาม หนังสือเล่มนี้ทั้งขายทั้งแจก โดยมุ่งหวังเอากุศลเป็นผลกำไร หากท่านใดสนใจร่วมจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน กรุณาติดต่อโดยตรงที่

ชมรมเพื่อนคุณธรรมร่วมสร้างสรรค์สื่อสร้างเสริมคุณธรรม
เลขที่ ๕๗ ซอยเหล่าลดา ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓, ๐-๒๔๓๕-๕๓๑๐ โทรสาร ๐-๒๔๓๕-๔๙๓๖

คำนำ
ในการพิมพ์ครั้งที่ ๓

จิตสดใส	*ด้วยมีธรรม*	*ประจำจิต*
ช่วยพิชิต	*โรคใจ*	*ให้ห่างหาย*
แม้พิการ	*ก็เป็นเพียง*	*เรื่องของกาย*
ตราบวันตาย	*สิ้นทุกข์*	*สุขนิรันดร์*

ด้วยความตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสิ่งอันทุกผู้คนควรได้เข้าให้ถึง ชมรมเพื่อนคุณธรรมจึงมีความภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่จะนำเสนอเรื่องราวอันเป็นชีวิตและประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมของอาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม ผู้สามารถสู้ชีวิตพิชิตใจตนจนพ้นความพิการได้ เพื่อเป็นกำลังใจและเป็นประโยชน์ทางธรรมแก่เพื่อนพ้องพี่น้องคุณธรรม ที่ยังเพลินเผลออยู่ในวังวนของความทุกข์ ให้พลิกผันชีวิตเสียใหม่ จากผู้ทุกข์มาเป็นผู้เห็นทุกข์ให้ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

ปัญหามีไว้ให้แก้
อุปสรรคมีไว้ให้ฝ่าฟัน
แต่ความทุกข์นั้นมีไว้ให้เป็นทางเลือก
เราสามารถที่จะเลือกได้ว่า "จะทุกข์หรือไม่ทุกข์"

ด้วยรัก
ชมรมเพื่อนคุณธรรม

คนถึงธรรม

ธรรมถึงคน
ผลจะเกิด
สิ่งประเสริฐ
คือปัญญา
คุณค่ายิ่ง
หมั่นใคร่ครวญ
ทุกเวลา
อย่าประวิง
ใจหยุดนิ่ง
สงบซึ้ง
จะถึงธรรม

ฐะปะนีย์ นาครทรรพ

คำนำ
ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑

ใคร ๆ ก็รู้ว่าชีวิตนั้นหาความแน่นอนอะไรไม่ได้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครหนีพ้น ความจริงดังกล่าวดูเหมือนจะเป็นเรื่องหญ้าปากคอก จนใครๆ ก็พูดติดปาก เวลาใครมีปัญหาชีวิต เราก็มักจะให้คำแนะนำเขาไปทำนองนั้นแทบทั้งสิ้น แต่ถ้าวันร้ายคืนร้าย เราเกิดประสบปัญหาอย่างนั้นเสียเอง ไม่ใช่แค่เจ็บป่วยธรรมดา แต่ถึงกับพิการทั้งตัว ขยับเขยื้อนได้เฉพาะส่วนหัวและแขนต้องนอนแบบอยู่บนเตียง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้แม้กระทั่งเวลาขับถ่าย เราจะทำอย่างไร?

หากเหตุร้ายดังกล่าวเกิดขึ้น ชีวิตก็ดูเหมือนจะหมดอนาคต เราคงอดไม่ได้ที่จะรู้สึกว่า ต่อแต่นี้ไปมีแต่จะต้องชดใช้กรรมอย่างเดียว แล้วก็รอวันตาย แต่ระหว่างที่ยังมีลมหายใจ ก็จำต้องทนทุกข์อยู่คนเดียวด้วยความคับแค้นคับข้องใจว่า ทำไมจึงต้องเป็นเรา

แต่ชีวิตจะต้องลงเอยอย่างนั้นด้วยหรือ? จริงหรือที่ว่าเราไม่มีทางเลือกอื่นใดนอกจากทุกข์ระทมและนอนรอวันตาย สำหรับคุณกำพล ทองบุญนุ่มแล้ว คำตอบก็คือ “ไม่จริง” แม้จะพิการไปทั้งร่าง แต่ก็ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องทุกข์เสมอไป ทุกข์กายนั้นหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็จริงอยู่ แต่เราสามารถจะรักษาใจให้เป็นสุขได้ เพราะถึงอย่างไร เราก็พิการแต่กาย ใจหาได้พิการด้วยไม่

คุณกำพลได้พิสูจน์ว่าชีวิตของคนพิการ ไม่ใช่ชีวิตที่รอวันตาย หรือมีลมหายใจอยู่เพียงเพื่อชดใช้กรรมเท่านั้น หากยังสามารถสร้างกรรมใหม่และพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นไปกว่าเดิมได้ด้วย กรรมใหม่ที่ว่าก็คือการปฏิบัติธรรมหรือทำกรรมฐาน ธรรมของพระพุทธองค์นั้นเป็นสากล ที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกเพศวัย หรือสถานะ โดยที่ความพิการทางกายหาได้เป็นอุปสรรคขัดขวางแต่อย่างใดไม่

คุณกำพลได้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน โดยอาศัยวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เน้นที่การมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวทางกาย ไม่ไปข้องแวะกับความคิดปรุงแต่งที่แวะเวียนเข้ามา ด้วยวิธีนี้สติได้เจริญงอกงามจนรู้เท่าทันความคิด และเห็นความคิดชัดเจนเป็นลำดับ กระทั่งเห็นธรรมชาติของจิตที่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์

ขณะเดียวกันการมีสติเห็นอาการของกายและจิตอย่างชัดเจน ก็ทำให้ตระหนักว่ากายกับจิตนั้นเป็นคนละส่วน จุดนี้เองที่ทำให้เห็นชัดว่าความพิการนั้นอยู่ที่กายเท่านั้น จิตหาได้พิการไม่ คุณกำพลได้พูดถึงสภาวะตรงนี้ว่า *"จิตจึงได้ขอลาออกจากความพิการทางร่างกายตั้งแต่บัดนั้นมาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ลาออกมาอยู่กับความรู้สึกตัวดูอยู่"* ผลก็คือ จิตเป็นอิสระจากอาการทางกาย ไม่ต้องแบกภาระหรือเป็นทุกข์เพราะความพิการของกายอีกต่อไป

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมจนเอาชนะความพิการ และนำพาชีวิตสู่มิติใหม่ดังกล่าว มิใช่เป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของคุณกำพลเท่านั้น หากเป็นประสบการณ์สากลที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้กับคนทั่วไป มิใช่จำเพาะแต่คนพิการหรือคนเจ็บหนักเท่านั้น แม้คนธรรมดาที่มีอาการครบ ๓๒ ก็สามารถตักตวงประโยชน์จากประสบการณ์ดังกล่าวได้อย่างมากมาย เพราะถึงจะไม่พิการ แต่เราก็ทุกข์ทรมานเพราะกายและใจอยู่เป็นนิจ มิใช่หรือ

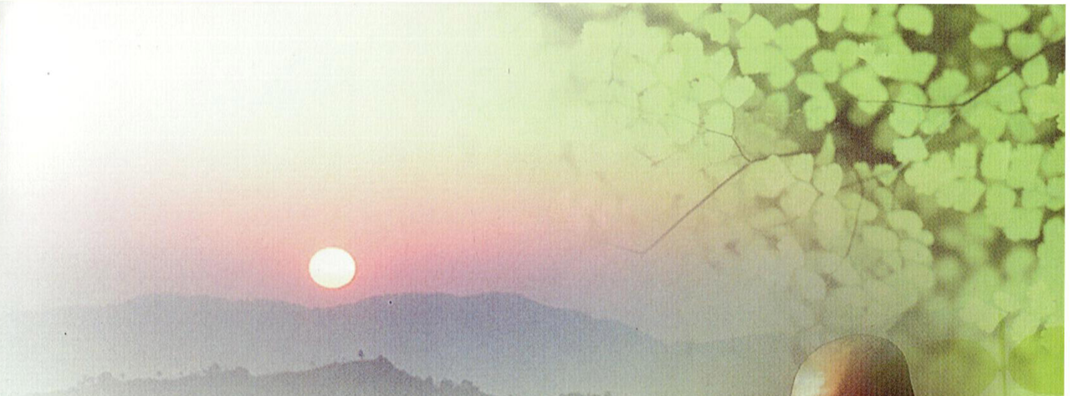
หนังสือเล่มนี้เป็นสาส์นแห่งความหวังสำหรับเราทุกคน ไม่ว่าความทุกข์จะคุกคามเราเพียงใด ทำชีวิตให้ข้องขัดเพียงไหน เราก็สามารถเป็นอิสระจากความทุกข์นั้นได้ นี่คือความหวังสำคัญที่หนังสือเล่มนี้มอบให้แก่เราทุกคน

พระไพศาล วิสาโล

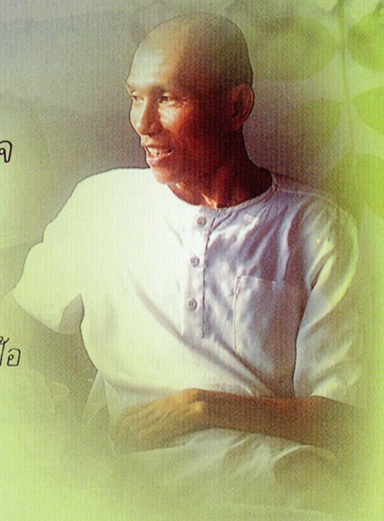
กองทุนวุฒิธรรม

เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม

สารบัญ



ความยากจน
กำลังใจของความสำเร็จ



การศึกษาเล่าเรียน
ในสภาพที่ขาดแคลนนี่ก็ดีไปอย่าง
ความขัดสนเขาช่วยตีกรอบให้ใจเราไม่ฟุ้งเฟ้อ
ทะเยอทะยานไปในสิ่งที่ไม่จำเป็น
ถ้าเราเป็นผู้ที่มีอะไรพร้อมทุกอย่าง
คือมีแต่ความสะดวกสบาย
ก็คงจะหลงระเริงไปในความสะดวกสบาย
โดยปล่อยใจให้เตลิด หรือที่เรียกว่า “ใจแตก”
ผลสุดท้ายอาจจะเรียนไม่สำเร็จก็ได้
อันที่จริงแล้ว มาคิดดูอีกทีก็ต้องขอบคุณเขานะ
เจ้าความยากจนนี่ ที่เป็นสาเหตุหนึ่ง
ที่ทำให้เราเรียนได้สำเร็จ

ความใฝ่ฝัน
ในชีวิต

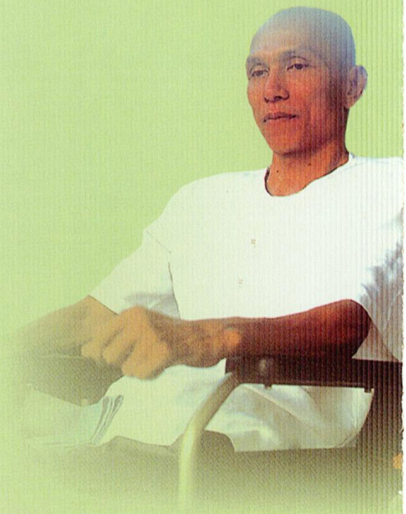
ผมนึกเห็นภาพที่ตัวเองกำลังแต่งชุดอาจารย์
และทำหน้าที่สอนนักศึกษา ทำให้รู้สึกภูมิใจมากว่า
ชีวิตเรามีความสุขแล้ว และจากนั้นก็ตั้งใจไว้ว่า
ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป เราจะทำงานให้ดีที่สุด
จะเชื่อฟังผู้บังคับบัญชา
โดยไม่โต้เถียงขัดแย้ง จะขยันทำงาน
เพื่อให้ได้มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงขึ้นไป
พอมีเงินแล้วจะปลูกบ้านให้คุณพ่อคุณแม่
ได้ขึ้นจากเรือมาพักผ่อนในยามแก่เฒ่า
จะช่วยส่งเสียน้อง ๆ ที่กำลังศึกษาอยู่
จากนั้นผมก็จะบวชและมีครอบครัว
จะได้มีชีวิตที่ดีมีความสุขตราบชั่วนิจนิรันดร์เลย
นี่ก็คือความใฝ่ฝันของผมในขณะนั้น



อุบัติเหตุ
ไม่คาดฝัน

ในขณะที่ผมกำลังพุ่งหลาวลงไป
เมื่อศีรษะกระทบกับผิวน้ำ
แทนที่ผมจะเงยศีรษะขึ้น
เพื่อให้ร่างกายทั้งหมด
พุ่งไปตามแนวของผิวน้ำ
แต่ศีรษะกลับพุ่งไปสู่ก้นสระ
จึงเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุครั้งนี้





พิการ
ตลอดชีวิต

แพทย์ที่โรงพยาบาลกลาง
ได้ตรวจดูอาการแล้วพบว่า
กระดูกต้นคอข้อที่ ๕ หัก
ไปกระทบกระเทือน
ถึงระบบประสาทไขสันหลัง
ทำให้ร่างกายเป็นอัมพาต
มีอาการชาไปทั้งตัว
ได้แต่นอนนิ่งขยับตัวไม่ได้เลย
แพทย์ไม่สามารถที่จะรักษา
ให้หายเป็นปกติดังเดิมได้
และต้องพิการอย่างนี้ไปตลอดชีวิต



รำลึกถึงคุณพ่อ

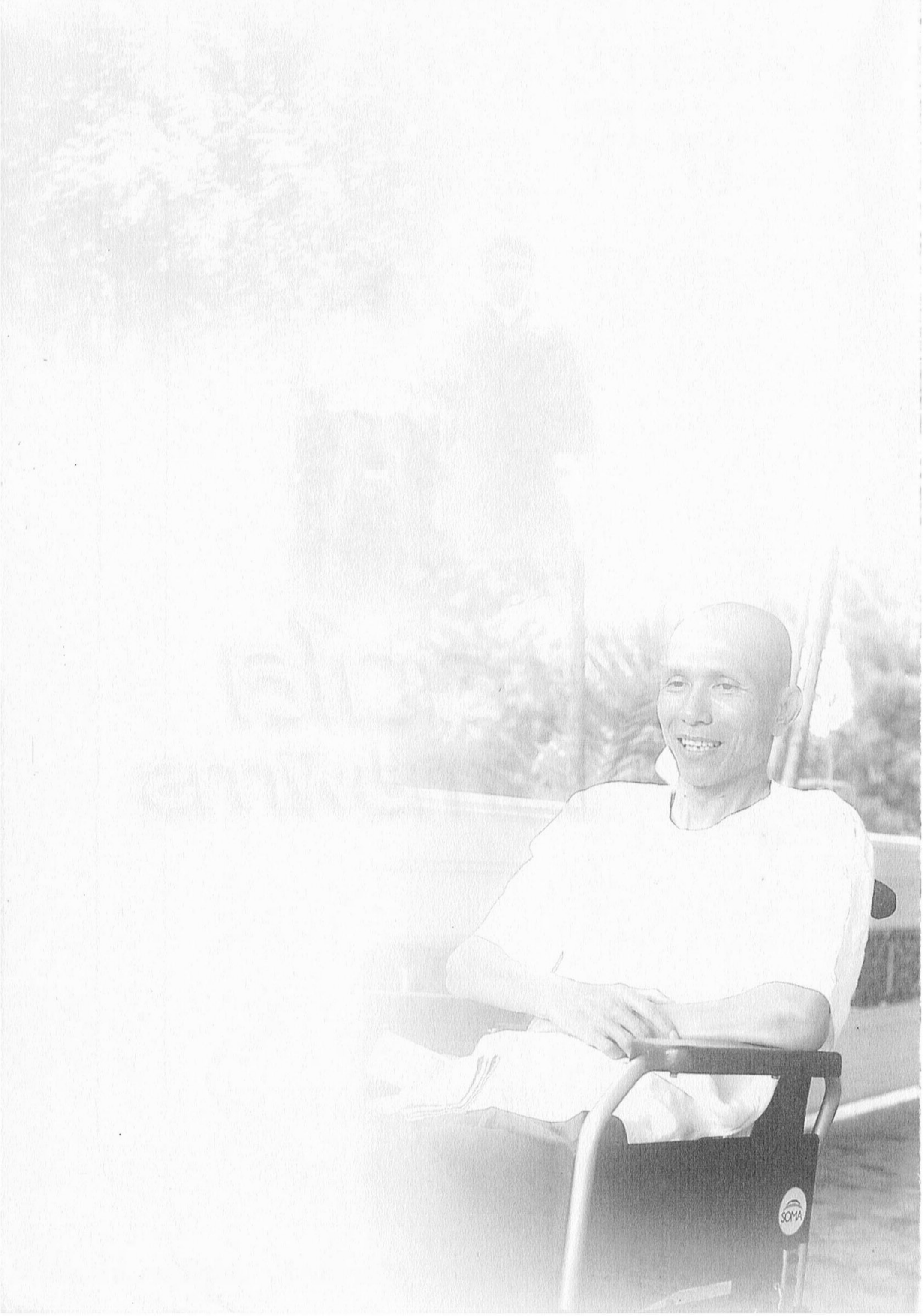
ผลแห่งบุญกุศลที่เกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้ ขออุทิศให้แด่คุณพ่อชิต ทองบุญชุ่ม บิดาของผมผู้ล่วงลับไปแล้ว เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๔ ท่านเป็นผู้จุดประกาย และเชื่อมโยงชักนำให้ผมเข้ามาสู่การศึกษาและการปฏิบัติธรรม จนกระทั่งผมได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ คือได้พบหนทางแห่งความดับทุกข์และได้ปฏิบัติจนความทุกข์นั้นลดน้อยลงไป ทั้งคุณพ่อยังได้ปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่าง จนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

ด้วยความเคารพอย่างสูง

กำพล ทองบุญชุ่ม



จิตสดใส
แม้กายพิการ


SOMA

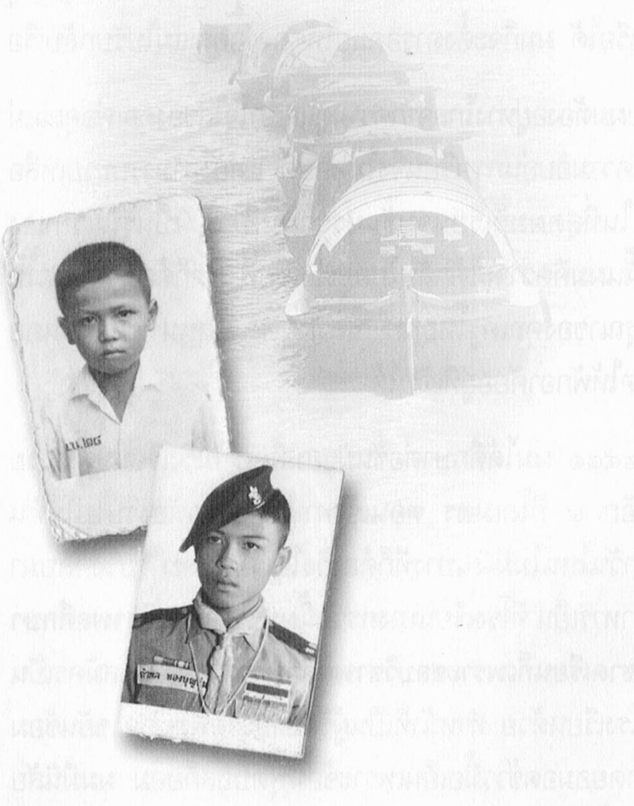
ภูมิหลัง

ผมเป็นลูกชาวเรือที่ยากจน เกิดเมื่อเดือนพฤษภาคม ปีพ.ศ.๒๔๙๘ ที่จังหวัดนครสวรรค์ ผมเป็นบุตรคนที่ ๒ ในจำนวนพี่น้อง ๕ คน เป็นชาย ๓ คน และหญิง ๒ คน ผมเกิดในเรืออาศัยใช้ชีวิตอยู่ในเรือ ไม่มีบ้านเป็นของตนเอง ตั้งแต่ผมพอจำความได้ก็เห็นคุณพ่อคุณแม่มีอาชีพรับจ้างเดินเรืออยู่ในลำน้ำเจ้าพระยา เป็นเรือที่มีเครื่องยนต์ทำหน้าที่ลากจูง ผมเคยได้ยินได้ฟังคำพูดจากคุณพ่อคุณแม่อยู่เสมอว่า การที่พ่อกับแม่เป็นชาวเรือใช้ชีวิตอยู่ในเรือนี้ มีแต่ความลำบากต้องเสี่ยงภัยอยู่เสมอ และอาจถึงกับเสียชีวิตเลยก็ได้ เช่น ในตอนที่มีคลื่นลมพายุพัดมาแรงๆ ทำให้เรือกระทบกระแทกกัน หรือล่มอับปางลงไปทำให้ข้าวของเสียหายเป็นต้น นอกจากนั้นการกินอยู่ก็ลำบาก คือในตอนที่เรือออกเดินทางกลางค่ำ

กลางคืนก็ไม่ได้นอน ถึงเวลากินก็ต้องรีบกิน จึงมีแต่ความลำบากไม่อยากให้บรรดาลูกๆ ต้องมีชีวิตเหมือนอย่างกับพ่อแม่ จึงอยากให้ลูกทุกคนเปลี่ยนวิถีชีวิตขึ้นไปประกอบอาชีพบนบก และพ่อกับแม่ก็จะอยู่เรือเป็นคนสุดท้าย บางครั้งคุณพ่อก็สอนให้ผมได้สัมผัสกับความลำบากโดยตรง อย่างเช่นในช่วงที่เรือออกเดินตอนค่ำๆ ก่อนที่ผมจะเข้านอน คุณพ่อมักจะเรียกผมไปนั่งคุยตรงที่ท่านนั่งขับเรือโดยนั่งคู่กัน ท่านก็สั่งสอนอบรมผมหลายเรื่อง คุยอยู่นาน ง่วงก็ง่วง และหนาวเย็นอีกต่างหาก ทรมานจริง ๆ ผมคิดว่าท่านคงจะจงใจให้ผมได้สัมผัสกับความลำบากจริง ๆ เพื่อให้ผมไม่ขี้เกียจเรียนหนังสือ และตั้งใจเรียนเพื่อหนีความลำบากจากที่เรือ **ลูก ๆ ทุกคนจะถูกสอนให้ว่ายน้ำเป็น เพราะถ้าเกิดตกน้ำจะได้ช่วยตัวเองได้** และก่อนที่จะเริ่มเข้าเรียนหนังสือในโรงเรียน คุณพ่อก็จะสอนหนังสือให้ในเรือ ชนิดที่ว่าพออ่านออกเขียนได้คิดเลขได้ ผมเรียกโรงเรียนนี้ว่า **"โรงเรียนในเรือ"** ไม่ใช่ **"โรงเรียนนายเรือ"** นะครับ

ในปี พ.ศ.๒๕๐๕ ขณะที่ผมมีอายุ ๗ ขวบพอดี สมัยนั้นลูกชาวเรือจะไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือ เพราะไม่มีบ้านที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง แต่บังเอิญผมโชคดีที่รัฐบาลได้สร้างโรงเรียนกินนอนสำหรับลูกชาวเรือขึ้นมาโดยเฉพาะ เป็นโรงเรียนที่มีระเบียบวินัยขึ้นอยู่กับกระทรวงศึกษาธิการ ชื่อว่าโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย อยู่ที่ตำบลบางกรวย อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี แต่เนื่องจากผมเคยได้ผ่านการเรียนการสอนจากโรงเรียนในเรือมาก่อนแล้ว จึงไม่ต้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ คุณครูอนุญาตให้ขึ้นไปเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ได้เลย โรงเรียนศึกษา

วัยเด็ก
ก่อนที่จะได้มีโอกาสเรียนหนังสือ
ใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในเรือ



สงเคราะห์บางกรวยตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา ติดกับการไฟฟ้าฝ่ายผลิต คุณครูจะเน้นสอนให้นักเรียนทุกคนได้รู้จักช่วยเหลือตัวเอง แต่ผมก็ไม่ชอบไม่อยากอยู่โรงเรียน อยากอยู่ที่เรือมากกว่าเพราะคิดถึงคุณพ่อคุณแม่ ทุกวันเสาร์อาทิตย์ที่โรงเรียนหยุดถ้าไม่มีอะไรทำ ผมมักจะไปนั่งที่ท่าน้ำหน้าโรงเรียน คอยดูเรือที่วิ่งผ่านไปมาและนั่งคิดไปว่า *"เมื่อไหร่หนอเรือของเราจะวิ่งผ่านมาทางหน้าโรงเรียนสักที"* ครั้นถึงเวลาปิดเทอมคุณครูอนุญาตให้กลับเรือได้ ผมก็จะตั้งตารอคอยให้คุณพ่อคุณแม่ไปรับกลับเรือ

เนื่องด้วยผมต้องอยู่ห่างไกลจากความดูแลเอาใจใส่ของคุณพ่อคุณแม่ ชีวิตเหมือนขาดความอบอุ่นการเรียนจึงไม่ค่อยดี แต่ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้มาก ในที่สุดผมก็เรียนจบชั้นประถมปีที่ ๗ เป็นรุ่นแรกของโรงเรียน ตอนนั้นผมคิดว่าจะได้กลับไปอยู่เรือเสียที แต่ก็ต้องเรียนต่อไปอีกด้วยความกรุณาของคุณครูใหญ่ทวี แสงมา สนับสนุนให้ไปเรียนต่อที่อื่นและอนุญาตให้พักอาศัยอยู่ที่เดิมได้

ปี พ.ศ.๒๕๑๑ ผมได้ศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนบางกรวย ต้องเดินทางไปอีก ๔ กิโลเมตร ตอนเช้าทานข้าวเสร็จต้องรีบไปให้ทันโรงเรียนเข้า ถ้าวันไหนไม่มีเงินบางทีก็ต้องวิ่งไปเรียนและก็รีบวิ่งกลับมาเพื่อให้ทันเวลาอาหารเย็น ที่โรงเรียนบางกรวยนี้**ผมชอบเรียนวิชาพลศึกษามาก จะไม่ยอมขาดเรียนก็เพราะชอบวิชาพลศึกษานี่แหละ** ผมสมัครเป็นนักฟุตบอลของโรงเรียนด้วย ทำหน้าที่เป็นผู้รักษาประตูฟุตบอล ขยันซ้อมทุกเย็นเลย ขนาดยอมอดข้าวมื้อเย็นเพราะซ้อมฟุตบอลก็ยอม ผมมีนิสัยชอบเล่นกีฬาแบบนี้การเรียนจึงไม่ค่อยดี แต่พอเทอมสุดท้ายของการเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ผมสอบได้ที่ ๑ ในจำนวนนักเรียนทั้งชั้นประมาณเกือบ ๕๐ คน ด้วยคะแนนเพียง ๕๙% เท่านั้น คุณพ่อไม่ค่อยภูมิใจแต่คุณแม่ซื้อกางเกงยีนส์จากตลาดแผงลอยให้เป็นรางวัล

หลังจากนั้นคุณครูทวี แสงมา ท่านเห็นว่าผมมีนิสัยชอบเล่นกีฬาจึงสนับสนุนให้ผมเรียนต่อทางด้านพลศึกษา แต่ต้องเรียนจบมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เสียก่อน การเรียนมัธยมตอนปลายในสมัยนั้นเรียนยากมาก บางคนเรียนซ้ำถึง ๒ ปียังไม่จบก็มี ประกอบกับผลการเรียนของผมไม่ค่อยดี ท่านจึงเลี่ยงให้ผมไปเรียนวิชาครูแทนซึ่งง่ายกว่าการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

ในปี พ.ศ.๒๕๑๔ ผมได้ไปสอบเรียนต่อในระดับ ปกศ.ต้น ที่วิทยาลัยครูจันทร์เกษม และยังคงพักอยู่ที่เดิมแต่อาศัยนอนเพียงอย่างเดียว ทานข้าวไม่ทันเพราะต้องไปเรียนแต่เช้ามืด และกว่าจะกลับก็มืดเช่นเดียวกัน การเรียนที่วิทยาลัยครูนี้ต้องระวังเรื่องการใช้จ่ายมาก ต้องประหยัดเพราะมีเงินจำกัด ถ้าใช้เกินในแต่ละวันจนเงินหมดก็จะต้องอดข้าว กินก็ไม่อิ่มแค่กินพอแก้หิวได้เพราะต้องซื้ออาหารทุกมื้อเลย การเรียนที่นี่ใช้ระบบตัดเกรดซึ่งผมเองก็ไม่ค่อยเข้าใจ ตอนเริ่มเรียนใหม่ๆ จึงเรียนไม่ค่อยดี แต่ชอบเล่นกีฬา เล่นได้ทุกวันเลย พอหลังจากเลิกเรียนแล้วผมมักจะเดินไปดูเขาซ้อมกีฬากัน เช่น ฟุตบอล เป็นต้น ใจนั้นอยากลงไปเล่นกับเขาบ้างแต่เราตัวเล็กฝีมือยังห่างไกลจากเขามาก นักฟุตบอลที่นั่นเป็นระดับมืออาชีพทั้งนั้นเลย เราเทียบไม่ติดจึงไม่กล้าลงไปเล่นด้วยกับเขา ครั้นเมื่อเดินมาที่สนามวอลเลย์บอลเห็นมีนักกีฬากำลังซ้อมอยู่

ไม่กี่คน ผมไปยืนดู พอมีลูกบอลกลิ้งออกมาผมก็ช่วยโยนกลับไป และวันต่อๆ มาผมก็ทำเช่นนั้นอีก อยู่มาวันหนึ่งขณะที่ผมกำลังสาละวนอยู่กับการเก็บลูกวอลเล่ย์บอล อาจารย์ผู้ควบคุมทีมเดินเข้ามาในสนามและเรียกให้นักกีฬาเข้าแถวร่วมกัน ผมจึงรีบเก็บลูกบอลใส่ตาข่ายและในขณะที่ผมกำลังจะเดินออกไปนอกสนามกีฬาได้มีเสียงเรียกมาจากทางด้านหลังของผมว่า *"น้องเล็กๆ อย่าเพิ่งไป มาเข้าแถวก่อน"* เป็นเสียงเรียกของนักกีฬาวอลเล่ย์บอลหญิงรุ่นพี่ ขณะนั้นผมได้แต่คิดว่าผมไม่ใช่นักกีฬาจะมาร่วมเข้าแถวได้อย่างไร กำลังยืนตัดสินใจอยู่อย่างลังเล แต่พอเห็นว่าอาจารย์ผู้ควบคุมกำลังยืนมองอยู่เลยต้องรีบวิ่งมาร่วมเข้าแถวด้วย สรุปแล้วผมก็ต้องมาร่วมซ้อมวอลเล่ย์บอลกับนักกีฬารุ่นพี่ทุกวัน พอถึงวันที่คัดเลือกตัวแทนของวิทยาลัย นักกีฬาชายเอาทั้งหมด ๑๒ คน มีคนเข้ามาคัดเลือกทั้งหมด ๑๒ คน และผมก็ยืนอยู่ท้ายแถวเป็นคนที่ ๑๒ พอดีเลย ในที่สุดผมจึงได้เป็นนักวอลเล่ย์บอลของวิทยาลัยครูจันทร์เกษมที่ตัวเล็กกว่าเขาหมด

ในขณะเรียนถ้าหากว่าผมมีปัญหาหรือเรียนไม่เข้าใจ ก็ได้อาศัยคุณครูสากล กำเนิดศิริ ซึ่งท่านเป็นครูที่ทำหน้าที่ควบคุมหอพักที่ผมอาศัยอยู่ และท่านก็มอบหน้าที่ให้ผมช่วยดูแลเด็กที่อยู่ในหอพักนั้นในฐานะที่ผมเป็นรุ่นพี่ ท่านพูดจาเป็นกันเองกับผมเสมือนว่าผมเป็นน้องชาย และในยามขัดสนเรื่องการเงินท่านก็ช่วยเหลือโดยให้ขอยืมเอาไปใช้ก่อนได้ แต่ที่สำคัญคือท่านเป็นที่ปรึกษาให้ถ้าผมไม่เข้าใจเรื่องการเรียน ในที่สุดผมก็สามารถเรียนจบจากวิทยาลัยครูจันทร์เกษม และได้รับคัดเลือกให้เรียนต่อ







สมัยเมื่อครั้ง
เรียน ปกศ.ต้น
ที่วิทยาลัยครู
จันทร์เกษม
และ ปกศ.สูง
ที่วิทยาลัยพลศึกษา
มหาสารคาม

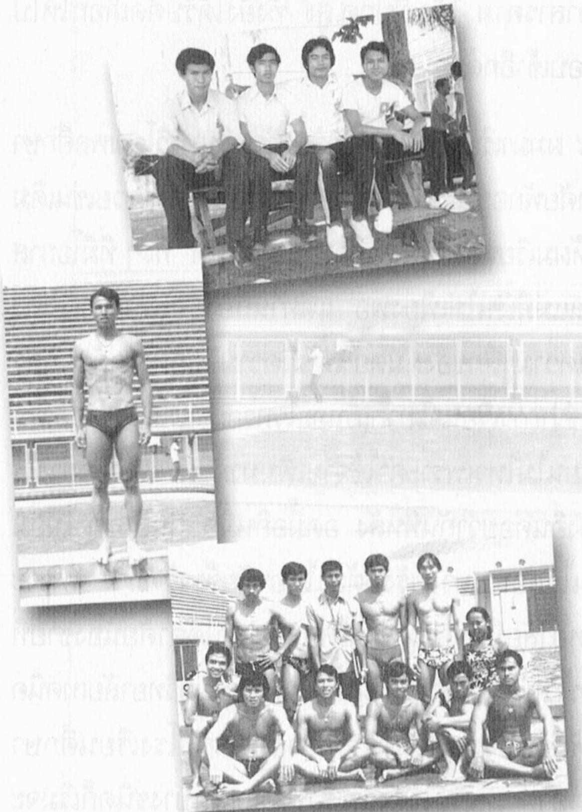
ปกศ.สูง ที่นั่นได้อีกด้วยในฐานะที่เป็นนักกีฬาของวิทยาลัย แต่ผมสละสิทธิ์เพราะจะไปเรียนต่อ ปกศ.สูง สาขาพลศึกษา

ในปี พ.ศ.๒๕๑๖ ผมได้ไปสอบเรียนต่อที่วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม โดยคุณครูใหญ่ทวี แสงมาได้มอบหมายให้คุณครูศรีเมือง ศรีสุวรรณ ซึ่งเป็นครูพลศึกษาอยู่ที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย ทำหน้าที่ช่วยติดต่อให้ผมได้เข้าเรียนต่อที่วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม คุณครูศรีเมือง ศรีสุวรรณ นั้นถึงแม้ท่านจะเป็นผู้หญิงแต่ก็มีใจกล้าหาญ กล้าพูด กล้าทำและประกอบไปด้วยเมตตา ท่านทำหน้าที่พาผมไปสมัครเรียนต่อที่จังหวัดมหาสารคามด้วยตัวของท่านเอง ผมตื่นเต้นมากเพราะจะได้เดินทางไปต่างจังหวัดที่ไกลถึงภาคอีสาน ซึ่งผมไม่เคยมีโอกาสได้ไปเรียนไกลถึงขนาดนี้เลย ทั้งยังไม่เคยทราบมาก่อนเลยว่าจังหวัดมหาสารคามนี้มีอยู่ในแผนที่ประเทศไทยด้วย

ในขณะที่ผมเรียนอยู่ที่วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคามนั้น ผมชอบเรียนมากจึงตั้งใจเรียนเป็นอย่างดี ที่ประทับใจคือบุคลิกของอาจารย์ผู้สอนที่มีความสามารถในด้านกีฬา และบางท่านก็เป็นนักกีฬาทีมชาติด้วย ผมจึงตั้งใจและสนใจเรียนเป็นพิเศษ **เมื่อเราได้ทำในสิ่งที่เราชอบก็ย่อมจะทำได้ดี เมื่อเรียนในสิ่งที่เราถนัดผลการเรียนก็ย่อมจะดีเป็นเรื่องธรรมดา** อยู่ที่นั่นมีกีฬาให้เลือกเล่นหลายประเภท ผมได้สมัครเป็นนักกีฬาของวิทยาลัยถึง ๔ ประเภทด้วยกันคือ วอลเล่ย์บอล ฟุตบอล ฮ้อกกี้และกระบี่กระบอง แต่เนื่องจากว่าตอนนั้นสระว่ายน้ำยังไม่ได้สร้างต้องไปอาศัยเรียนที่อื่น ผมจึงไม่ได้สมัครเป็นนักกีฬาว่ายน้ำด้วย ในที่สุดผมสามารถเรียนจบจาก

วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม ได้วุฒิปกศ.สูง ทั้งยังได้รับคัดเลือกให้ไปเรียนต่อโดยไม่ต้องสอบเข้าอีกด้วย

ปี พ.ศ.๒๕๑๘ ผมมาเรียนที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษาที่กรุงเทพฯ และยังอาศัยพักอยู่ที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวยเช่นเดิม คุณพ่อคุณแม่อยากให้ผมเรียนสูงที่สุดเท่าที่จะมีกำลังส่งได้ ทั้งๆ ที่มีโอกาสน้อยเพราะคุณพ่อคุณแม่มีเงินไม่เพียงพอ แต่ท่านก็ยังอุตสาหะหาเงินส่งให้ผมเรียนจนได้ ในความรู้สึกของผมตอนนั้นมีความวิตกกังวลด้วยกลัวว่าจะเรียนไม่จบ ไม่ใช่ว่าการเรียนจะยากเย็นอะไรหรอก แต่กลัวว่าคุณพ่อคุณแม่จะส่งเงินให้เรียนไม่ไหวเพราะค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น แต่ถึงอย่างไรก็ต้องขยันไว้ก่อนเรื่องอื่นค่อยว่ากันทีหลัง อดมื้อกินมื้อ กินอิ่มบ้างไม่อิ่มบ้างก็ไม่เป็นไรอดทนไว้ก่อน บางครั้งก็ต้องไปอาศัยข้าววัดบ้าง เพราะบางทีกลับจากมหาวิทยาลัยมืด ๆ ค่ำ ๆ ไม่มีข้าวกิน ก็ได้อาศัยน้องชายที่อยู่วัด คอยเก็บอาหารไว้ให้ น้องชายของผมกำลังเรียนอยู่ที่วิทยาลัยเทคนิคนนทบุรี และอาศัยพักอยู่ที่วัดลุ่มคงคารามซึ่งอยู่ติดกับโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย อาหารที่เก็บไว้ตั้งแต่เช้าพอตกเย็นบางชนิดก็เริ่มจะบูดเสีย กว่าผมจะกลับประมาณ ๓ ทุ่มก็ต้องเลือกเอาว่าอันไหนพอทานได้ก็ทานไปเพราะความหิว และปีสุดท้ายของการเรียนผมได้ย้ายไปเช่าบ้านอยู่รวมกับพี่สาวที่เรียนอยู่วิทยาลัยครูสวนดุสิต ผมก็เรียน พี่ก็เรียน และน้อง ๆ ก็กำลังเรียนอยู่อีก ๓ คน คุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นภาระในเรื่องค่าใช้จ่ายมาก ผมจึงตัดสินใจกู้สินเชื่อเพื่อการศึกษาของธนาคารกสิกรไทยและใช้คืนหมดภายหลังจากที่ทำงานแล้ว ๒ ปี ในขณะที่เรียนอยู่ผมได้



ขณะใช้ชีวิตนักศึกษา
ที่มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา

สมัครเป็นนักกีฬาวอลเล่ย์บอลกับฮ้อกกี้ ๒ ประเภทแค่นั้น อยากจะไปสมัครเป็นนักกีฬาว่ายน้ำด้วยแต่ก็ไม่มีเวลาไปร่วมซ้อมกับเขา ผลสุดท้ายผมก็สามารถเรียนจบจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา ได้วุฒิการศึกษาบัณฑิต หรือ กศ.บ.พลศึกษา วิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา ผมรู้สึกภูมิใจมาก คุณพ่อคุณแม่ญาติพี่น้องรวมทั้งเพื่อนสนิทมิตรสหายต่างพากันชื่นชมยินดีในความสำเร็จครั้งนั้น เพราะสมัยก่อนชาวเรือที่จะสามารถได้ศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จถึงขั้นนี้หาได้ยากเต็มที และผมเองก็ไม่เคยคิดหวังมาก่อนเลยว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ ด้วยว่าเรียนหนังสือมาอย่างล้มลุกคลุกคลานมีอุปสรรคมากมาย เมื่อสามารถประสบผลสำเร็จได้ก็เป็นที่ภูมิใจ หรืออาจจะเป็นเพราะว่า

๑. ได้เรียนในสิ่งที่เราชอบ

๒. เอาใจใส่ต่อการเรียนและขยันอ่านหนังสือ

๓. อดทนต่ออุปสรรค

๔. เพราะความยากจน โดยเฉพาะข้อนี้ผมไม่อาจมองข้ามไปได้ การเรียนแบบคนจนทำให้ต้องระมัดระวังในการจับจ่ายใช้สอย ต้องเสงี่ยมเจียมตัวในการคบเพื่อน และระวังมิให้เกิดปัญหาต่างๆ ในระหว่างที่กำลังเรียนเพราะอาจจะทำให้การเรียนต้องหยุดชะงักลงได้ ผมต้องอดทนต่อสิ่งที่มายั่วยวนให้ใจเราหลงเตลิดไปตามสิ่งที่มากระทบ ซึ่งล้วนอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหากับเรา ฉะนั้นผมจึงต้องอดทนและบังคับใจตนเองอย่างมาก ทั้งอดทนแล้วก็อดใจด้วย **การศึกษาเล่าเรียนในสภาพที่ขาดแคลนนี่ก็ดีไปอย่าง ความขัดสนเขาช่วยตีกรอบให้ใจเราไม่ฟุ้งเฟ้อทะเยอทะยานไปในสิ่งที่ไม่จำเป็น ถ้าเราเป็นผู้ที่มีอะไรพร้อมทุกอย่าง คือ**

มีแต่ความสะดวกสบายก็คงจะหลงระเริงไปในความสะดวกสบาย โดยปล่อยใจให้เตลิดหรือที่เรียกว่า "ใจแตก" ผลสุดท้ายอาจจะเรียนไม่สำเร็จก็ได้ อันที่จริงแล้วมาคิดดูอีกทีก็ต้องขอบคุณเขานะ เจ้าความยากจนนี่ที่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราเรียนได้สำเร็จ

คุณพ่อท่านเคยเปิดเผยกับผมว่า บางครั้งเวลาคุณพ่อส่งเงินไปให้ผมใช้ ท่านมักจะส่งเป็น ๒ งวด เช่นถ้าต้องการจะส่งให้ ๘๐๐ บาท ท่านจะส่งงวดแรก ๕๐๐ บาท และส่งตามไปคราวหลังอีก ๓๐๐ บาท เป็นต้น บางครั้งผมไปขอเงิน คุณพ่อท่านจะบอกว่า รอเดี๋ยวนะ จะให้แม่เขาไปยืมจากเรือข้างๆ มาให้ก่อน แล้วค่อยหาใช้คืนเขาทีหลัง ท่านว่าเพื่อเราจะได้เห็นคุณค่าของเงินจะได้ไม่ใช้อย่างสุรุ่ยสุร่าย คือใช้อย่างประหยัด คุณพ่อมักจะมีอุบายในการสั่งสอนลูกที่ไม่เหมือนใคร

ปี พ.ศ.๒๕๒๐ ผมต้องบรรจุเข้าทำงานและตั้งใจจะเลือกสอนในวิทยาลัยพลศึกษาเพราะเป็นสายงานโดยตรง แต่ว่าวิทยาลัยพลศึกษาในตอนนั้นทั่วประเทศมีเพียง ๗ แห่งเท่านั้น ยังไม่มากเหมือนในสมัยนี้ ตอนนั้นผมได้ไปปรึกษากับอาจารย์ไพฑูรย์ จัยสิน ซึ่งเป็นอาจารย์ที่เคยสอนผมในขณะที่เรียนวิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา ท่านก็เมตตาแนะนำให้สอบบรรจุเลือกที่วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทองเพราะอยู่ใกล้ๆ

พอถึงวันที่ไปฟังผลสอบที่กรมพลศึกษา ผมไปตั้งแต่เช้าเลยไปก่อนที่เขาจะติดบัญชีรายชื่อเสียอีก **ผลปรากฏว่าผมสอบได้เป็นอันดับที่ ๑** เลย



เรียนจบ
รับปริญญา
ที่สวนอัมพร





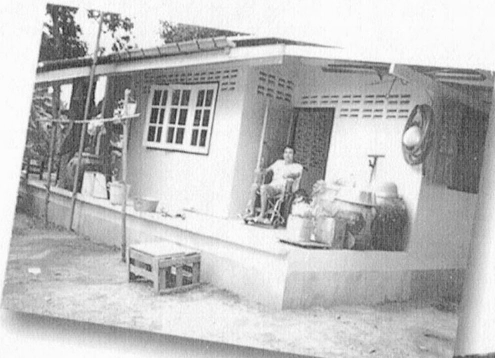


รับราชการครู
ที่วิทยาลัยพลศึกษา
อ่างทอง

ผมเดินลงมาจากกรมพลศึกษาอย่างตัวเบา ไม่รู้ว่าเดินมาถึงประตูหน้าตั้งแต่เมื่อไหร่ และเพื่อความแน่ใจในตนเองผมได้กลับไปดูผลสอบอีกรวมเป็น ๓ ครั้ง นี่ก็ถือว่าเป็นความสำเร็จอีกขั้นหนึ่งที่ผมเองก็ยังนึกไม่ถึงว่าจะเป็นไปได้

ผมนึกเห็นภาพที่ตัวเองกำลังแต่งชุดอาจารย์ และทำหน้าที่สอนนักศึกษา ทำให้รู้สึกภูมิใจมากว่าชีวิตเรามีความสุขแล้ว และจากนั้นก็ตั้งใจไว้ว่าตั้งแต่นี้เป็นต้นไปเราจะทำงานให้ดีที่สุด จะเชื่อฟังผู้บังคับบัญชาโดยไม่โต้เถียงขัดแย้ง จะขยันทำงานเพื่อให้ได้มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงขึ้นไป พอมีเงินแล้วจะปลูกบ้านให้คุณพ่อคุณแม่ได้ขึ้นจากเรือมาพักผ่อนในยามแก่เฒ่า จะช่วยส่งเสียน้องๆ ที่กำลังศึกษาอยู่ จากนั้นผมก็จะบวชและมีครอบครัว จะได้มีชีวิตที่ดีมีความสุขตราบชั่วนิจนิรันดร์เลย นี่ก็คือความใฝ่ฝันของผมในขณะนั้น

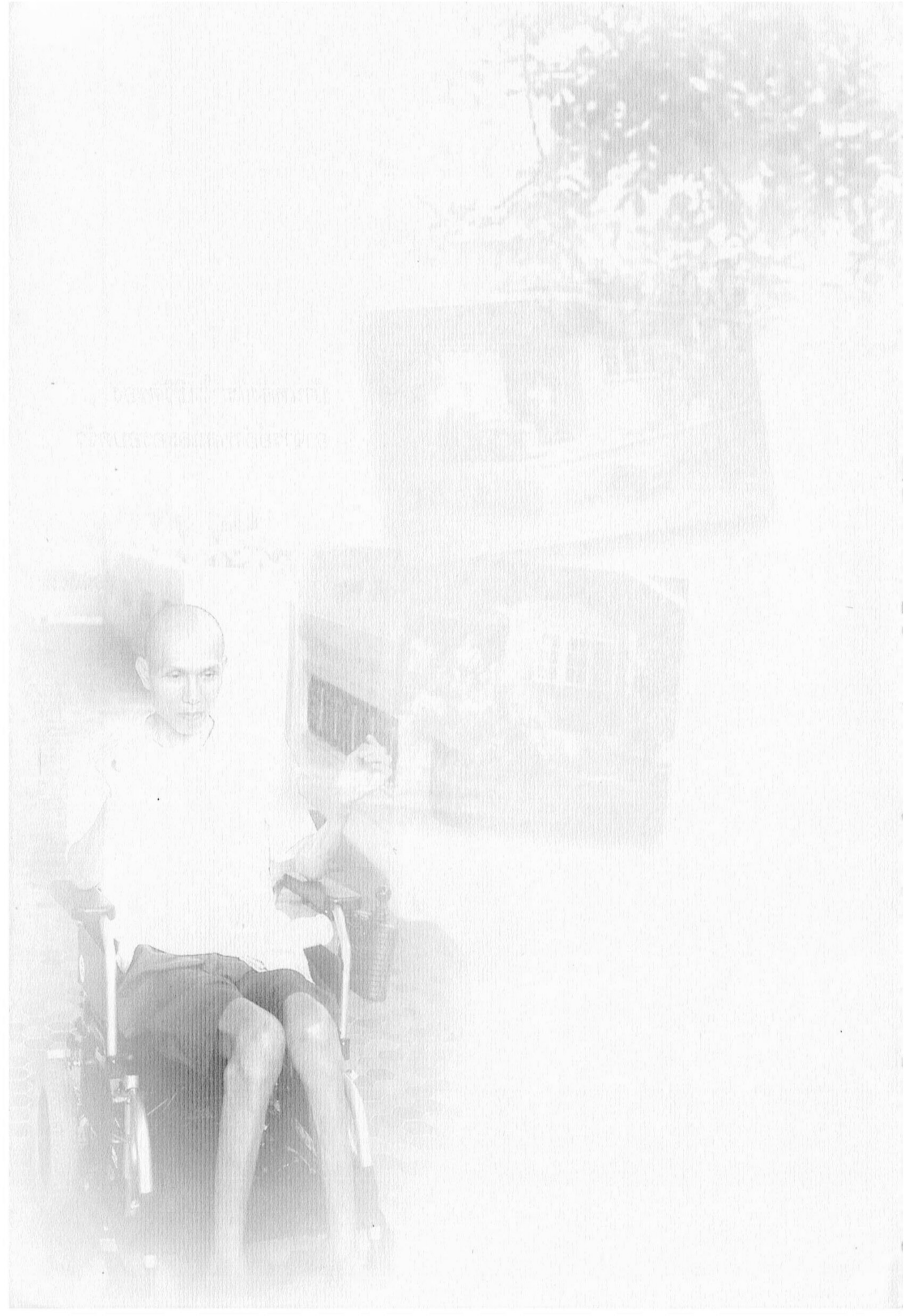
คุณครูใหญ่ทวี แสงมา คุณครูศรีเมือง ศรีสุวรรณ คุณครูสากล กำเนิดศิริ และอาจารย์ไพฑูรย์ จัยสิน บุคคลที่ผมได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ท่านได้มีเมตตากับผมมากซึ่งผมไม่เคยลืมเลย และยังรำลึกถึงอุปการคุณที่ท่านมีต่อผมเสมอมาตราบจนเท่าทุกวันนี้



บ้านหลังแรกในชีวิตของ
อาจารย์กำพลและครอบครัว







ประสบอุบัติเหตุ

พอถึงปีที่ ๓ ของการรับราชการ ผมอายุได้ ๒๔ ปีพอดี ชีวิตของผมก็ทำท่าว่าจะไปได้สวย กำลังเป็นไปอย่างที่เราตั้งใจเอาไว้ คุณพ่อคุณแม่ได้เตรียมการที่จะให้ผมบวช ได้แจกการ์ดถึงญาติพี่น้องเป็นที่เรียบร้อยแล้ว คุณพ่อคุณแม่ได้เตือนผมว่า **ชายไทยก่อนที่จะบวชมักมีมารมาผจญ อย่าได้ไปไหน อย่าได้ทำผิด ให้ทำแต่ความดีไว้** ผมก็จดจำคำเตือนของท่านโดยตลอดด้วยความไม่ประมาท

ในวันที่ ๓ เมษายน พ.ศ.๒๕๒๒ ซึ่งเหลือเวลาอีกประมาณ ๒๐ วัน ก่อนที่จะถึงวันบวช ผมได้ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ของเพื่อน เดินทางจากวิทยาลัยอ่างทองเข้าไปในตัวเมือง ก่อนที่จะออกสู่ถนนใหญ่มีรถวิ่ง

ตัดหน้า **ผมก็พูดกับเพื่อนว่าไม่เป็นไร คงจะไม่เกิดอุบัติเหตุแน่เพราะเราระวังตัวอยู่แล้ว** เพื่อนที่ขับรถจักรยานยนต์ก็บอกว่าปลอดภัยไว้ก่อน เดี๋ยวเราจะมีชีวิตแบบนั่งกินนอนกิน ตอนนั้นผมยังไม่สนใจในคำนี้ คิดในใจอยู่ว่าเราคงไม่เป็นอย่างนั้นหรอก ผมนั่งซ้อนท้ายรถเพื่อนไปจนถึงตัวเมืองอ่างทอง พอไปถึงหน้าโรงพยาบาลอ่างทอง ผมเห็นคนนั่งรถเข็นและมีผู้ดูแลเข็นอยู่ข้างหลัง **ผมก็นึกในใจว่าอย่างนี้หรือที่เรียกว่านั่งกินนอนกิน เราคงจะไม่เป็นอย่างนี้หรอกเพราะชีวิตเรากำลังมาดีแล้ว** ลืมคิดไปว่านั่นอาจจะเป็นเทวทูต ที่มาเตือนให้เรามีสติอย่าประมาทก็เป็นได้

บ่ายวันนั้นผมกลับมาที่วิทยาลัยเพื่อสอนวิชาวอลเล่ย์บอล และในตอนเย็นมีเพื่อนคนหนึ่งชวนไปเที่ยวข้างนอกตามประสาคนหนุ่ม ซึ่งอาจจะไปทำอบายมุขก็เป็นได้ ผมนึกถึงคำเตือนของคุณพ่อคุณแม่เลยไม่ได้ออกไป เย็นวันนั้นผมจึงได้ไปช่วยเพื่อนสอนวิชาว่ายน้ำให้กับนักศึกษาภาคค่ำ ในขณะที่ผมกำลังสาธิตการกระโดดน้ำในท่าพุ่งหลาวครั้งที่ ๑ ไม่เป็นไร กระโดดอีกครั้งก็ไม่เป็นไร **แต่พอครั้งที่ ๓ อาจจะเป็นเพราะความประมาทขาดสติจึงเกิดพลาดท่า คือในขณะที่ผมกำลังพุ่งหลาวลงไปเมื่อศีรษะกระทบกับผิวน้ำ แทนที่ผมจะเงยศีรษะขึ้นเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดพุ่งไปตามแนวของผิวน้ำ แต่ศีรษะกลับพุ่งไปสู่ก้นสระ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุครั้งนี้** ผมมีอาการชาไปทั้งตัว ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เลยแต่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ รู้ว่าตัวเองกำลังจมอยู่ที่ก้นสระ พยายามหาทางขอความช่วยเหลือจากนักศึกษาที่ว่ายน้ำผ่านไปมา โดยการเป่าน้ำให้เป็นฟองขึ้นไป และทำตาโตๆ เพื่อให้เขารู้ว่าเราแย่แล้ว และต้องการความ

ช่วยเหลือ แต่ก็ไม่สำเร็จ ในขณะนั้นมีสติรู้ทันอยู่ตลอดเวลาแต่ยังไม่รู้ว่าเราเป็นอะไร คิดว่าจะต้องจบชีวิตลงในคราวนั้นเป็นแน่ ระหว่างนั้นผมคิดถึงคุณพ่อคุณแม่ หากท่านรู้ว่าผมต้องมาจบชีวิตลงในสภาพเช่นนี้ท่านจะต้องเป็นทุกข์มาก ผมจึงเริ่มใช้วิธีการผ่อนเพื่อยืดระยะเวลาชีวิตออกไป โดยอาศัยเทคนิคของชาวเรือเวลาที่จมน้ำหรือดำน้ำ คือพยายามค่อยๆ กลืนน้ำเข้าไปในท้องช้าๆ จนกระทั่งหมดความรู้สึกไป

ขณะนั้นมีนักศึกษาคนหนึ่งว่ายน้ำผ่านมา บังเอิญว่าขาของเขามาถูกตัวผมเข้า จึงได้รู้ว่าผมจมน้ำอยู่และได้ช่วยผมขึ้นมาที่ขอบสระ ผมมามีความรู้สึกอีกทีคล้าย ๆ ว่ามีคนโยกตัวเราไปทางซ้ายทางขวา ลืมตาขึ้นมาเห็นคนใส่ชุดว่ายน้ำร่างกายแข็งแรงกำยำล่ำสัน ผมคิดว่าเป็นพญายม แต่พอมารู้สึกตัวอีกทีก็ทราบว่า นั่นคือนักศึกษาที่พยายามช่วยเหลือเรา ผมพยายามพูดเท่าไหร่ก็พูดไม่ได้ เขาถามผมว่าเป็นอย่างไร ผมก็ได้แต่ส่ายหน้าเพื่อจะบอกว่า **"ไม่ไหวแล้ว"** มีหลายท่านคิดว่าผมแกล้ง เพราะไม่มีบาดแผลเลย หลังจากนั้นผมก็ถูกนำส่งโรงพยาบาล



ถูกความทุกข์บีบคั้นทั้งกายและจิต

ภายหลังจากที่ผมประสบอุบัติเหตุแล้ว ก็ได้เข้าพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลกลางกรุงเทพฯ อาการในตอนนั้นยังชาไปทั้งตัว เคลื่อนไหวตัวเองไม่ได้ แต่ก็ยังพอมีความรู้สึกตัวอยู่บ้าง **แพทย์ที่โรงพยาบาลกลางได้ตรวจดูอาการแล้วพบว่า กระดูกต้นคอข้อที่ ๔ หักไปกระทบกระเทือนถึงระบบประสาทไขสันหลัง ทำให้ร่างกายเป็นอัมพาตมีอาการชาไปทั้งตัว ได้แต่นอนนิ่งขยับตัวไม่ได้เลย แพทย์ไม่สามารถที่จะรักษาให้หายเป็นปกติดังเดิมได้ และต้องพิการอย่างนี้ไปตลอดชีวิต** แพทย์ได้ทำการผ่าตัดเพื่อต่อกระดูกต้นคอที่หัก โดยตัดเอากระดูกที่บริเวณเชิงกรานทางด้านซ้ายมาต่อกระดูกที่หักบริเวณต้นคอ อาการก็ดีขึ้นบ้างเล็กน้อย คือเริ่มเคลื่อนไหวแขนทั้งสองข้างได้บ้างแต่ยังอ่อนแรง แต่นิ้วมือใช้การไม่ได้เลย

ผมต้องฝึกหัดทำกายภาพบำบัดเพื่อให้ใช้แขนทั้งสองข้างได้ถนัดขึ้น ใหม่ๆ ผมรู้สึกท้อแท้เพราะไม่มีแรงเลยและก็ไม่อยากจะทำด้วย คิดอยู่แต่ว่ามาทำที่แขนแล้วเมื่อไหร่ผมจะเดินได้เสียที ส่วนที่ขาของผมนั้นหมอได้แต่เพียงช่วยขยับเพื่อไม่ให้ข้อติดเพราะเคลื่อนไหวไม่ได้แล้ว ผมอยู่ที่โรงพยาบาลประมาณ ๔ เดือน แขนขวาเริ่มยกขึ้นได้แต่แขนซ้ายยังอ่อนแรง และไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายได้ หมอลงความเห็นว่าอาการของผมไม่มีทางหาย ไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้มากกว่านี้แล้ว ให้ผมออกจากโรงพยาบาลไปหัดทำกายภาพบำบัดเองที่บ้าน

ชีวิตในตอนนั้นผมมีความคิดอยู่เสมอ ๆ ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวผมทั้งหมดนี้ มิใช่เป็นเรื่องจริงจังอะไรเลย เป็นแต่เพียงว่าเราได้ฝันร้ายไปเองเท่านั้น เป็นเพียงความฝันของเรา เดี๋ยวเราก็ตื่นจากฝันร้าย ผมเองก็ยังไม่เชื่อแน่ว่านี้คือเรื่องที่เป็นจริง ความรู้สึกตอนนั้นไม่ค่อยชัดเจนนักซึมๆ เบลอๆ เหมือนคนครึ่งหลับครึ่งตื่น และ**เมื่อตอนที่กำลังนอนหลับอยู่ผมก็มักจะฝันไปว่า เรากำลังเที่ยวไปไหนมาไหนได้ตามปกติมิได้เป็นอะไรเลย แต่เวลาเราตื่นนอนขึ้นมาก็พบว่า เราเป็นคนพิการที่ไปไหนไม่ได้แล้ว ซึ่งบางครั้งทำให้ผมเองรู้สึกงง ๆ อยู่เหมือนกันว่า ในขณะที่หลับฝันกับตอนที่ไม่ได้หลับ ตอนไหนเป็นชีวิตที่จริง ๆ ของเรา** ชีวิตผมเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมืออย่างรวดเร็วจนปรับตัวไม่ทัน และกว่าผมจะปรับตัวยอมรับสภาพความจริงได้ก็ใช้เวลานานหลายเดือนเหมือนกัน

ความพิการทางร่างกายที่ผมมีอาการอยู่ในปัจจุบันมีดังนี้ แขนทั้ง ๒ ข้างอ่อนแรง นิ้วมือทั้ง ๒ ข้างใช้ไม่ได้ ขาทั้ง ๒ ข้างใช้ไม่ได้ ตั้งแต่

ต้นคอลงไปจนถึงปลายเท้ามีความรู้สึกน้อยและบางทีก็ไม่รู้สึกเลย คือใช้เข็มแทงก็ยังไม่เจ็บ รู้สึกชาไปทั้งตัว ควบคุมการขับถ่ายไม่ได้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะนอนอยู่บนเตียงเสียเป็นส่วนมาก ลงนั่งรถเข็นเป็นบางโอกาสโดยให้ผู้อื่นช่วยอุ้มลงมา ผมจะนั่งอยู่ได้ไม่นานเพราะทำให้รู้สึกแน่นๆ อึดอัดหายใจไม่ค่อยสะดวก ซึ่งอาจทำให้เกิดแผลกดทับที่บริเวณก้นกบและกระดูกสันหลังได้

หลังจากที่ออกมาจากโรงพยาบาลกลางแล้ว ผมไปอาศัยพักอยู่ที่วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทองเป็นการชั่วคราวก่อน เพราะตอนนั้นผมยังไม่มีบ้าน เดิมทีแล้วคุณพ่อคุณแม่มีอาชีพรับจ้างเดินเรือ ฉะนั้นผมจึงไม่มีบ้านอาศัยอยู่ และเนื่องจากผมพิการทำให้คุณแม่ต้องมาอยู่ดูแลผม คุณพ่อจึงประกอบอาชีพอยู่ทางเรือแต่เพียงผู้เดียว นับว่าผมยังโชคดีอยู่ที่ยังมีคุณพ่อคุณแม่คอยช่วยเหลือ มิฉะนั้นผมคงต้องลำบากและทุกข์มากยิ่งกว่านี้อีกหลายเท่านัก ผมอาศัยพักอยู่ที่วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทองประมาณไม่ถึง ๑๐ วัน คุณแม่ท่านก็ทนเห็นผมต้องอยู่ในสภาพที่พิการอย่างนั้นไม่ได้อีกจึงได้ขวนขวายที่จะเสาะแสวงหาหมอดียาดีให้ผม คุณแม่ได้พาผมออกตระเวนเที่ยวรักษาไปยังสถานที่ต่างๆ ถ้าใครแนะนำว่ามีหมอดียาดีที่ไหนคุณแม่ต้องพาผมไปอยู่รักษาตัวที่นั่น ไปอยู่พักกินนอนที่บ้านหมอผู้ที่รักษานั้นเลย อยู่พักรักษากันเป็นเวลานาน ๆ บางทีนาน ๗-๘ เดือนเลยก็มี ไปพักรักษามาหลายที่หลายแห่ง ต้องเสียค่าใช้จ่ายไปมาก แต่อาการของผมก็ยังไม่ดีขึ้นเลย และในช่วงนั้นผมต้องลาออกจากราชการ เพราะไม่สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่อไปอีกได้ ตอนนั้นผมมีความคิดว่า **“ถ้าถึงกับลาออกจากงาน ก็หมายถึงผมเป็นผู้ที่หมดอนาคตเสียแล้ว”**





หาที่พึ่งภายใน

ภายหลังจากที่ต้องลาออกจากงานราชการไปแล้ว ผมรู้สึกเสียดายมาก ทำให้ต้องมาหวนคิดคำนึงถึงชีวิตตนเองที่ผ่านมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ก็พบว่าในปัจจุบันนี้เรามีความทุกข์มากเหลือเกิน จิตใจเศร้าหมอง มีแต่เรื่องความสูญเสียอยู่ภายในใจ เราทำไมถึงโชคร้ายขนาดนี้ ชีวิตที่ผ่านมาของเราก็กำลังจะดีอยู่แล้ว เรียนก็เรียนได้สำเร็จ และยังมีอาชีพการงานที่เป็นหลักฐานมั่นคงอีกด้วย แล้วทำไมเราจึงได้ตกต่ำลงมาถึงขนาดนี้ ต้องกลายมาเป็นคนพิกลพิการที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แม้แต่จะขับถ่ายและอาบน้ำให้แก่ตัวเองก็ทำไม่ได้ เราไม่อยากจะอยู่ในสภาพเช่นนี้เลย ต้องนั่งอยู่บนรถเข็น ต้องนอนอยู่แต่บนเตียงตลอดไป **ชีวิตอย่างนี้ผมไม่ต้องการ!!**

ผมรู้สึกผิดหวังในชีวิตของผมมาก ผมไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไปกับตัวของผมดี มีความทุกข์บีบคั้นทั้งกายทั้งใจ กายก็เจ็บและต้องพิการไปตลอดชีวิต ใจก็ผิดหวังจนคิดฟุ้งซ่านมากขึ้นทุกวัน และเมื่อเวลาที่คิดมากๆ บางครั้งก็คิดอยากจะเป็นคนบ้า เป็นคนวิกลจริตที่มีสติฟั่นเฟือนไปเสียเลย เพื่อที่จะได้ลืมเรื่องทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั่นเอง ในตอนนั้นจิตใจรู้สึกว้าเหว่เหมือนเราได้เกิดมาอยู่คนเดียวในโลกที่ไม่มีใครเป็นอย่างเรา ต้องการมีที่พึ่งทางด้านจิตใจ ที่พึ่งภายนอกก็มีอยู่แล้วยังขาดแต่ที่พึ่งภายใน แต่ผมก็ยังคงอาศัยความอดทนอยู่ โดยมิได้แสดงอาการออกมาให้ใครได้รู้ได้เห็น

ตามธรรมดาแล้วเราเคยชินอยู่กับความสะดวกสบายในการใช้อวัยวะหรือร่างกายที่เป็นปกติมานานตั้ง ๒๔ ปี จนรู้สึกว่ามันเป็นของเราจริงๆ มันคงจะเที่ยงแท้แน่นอน คงจะไม่เสื่อมสลายลงไปได้ง่ายๆ พอมันต้องพิการหรือบกพร่องมีปัญหา จึงมีความเสียดายและเสียใจ รู้สึกหงุดหงิดกลัดกลุ้มใจ คิดว่าเราคงทำอะไรไม่ได้อีกแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างคงล่มสลายหมดสิ้นกันเพียงแค่นี้ ความเชื่อมั่นในตัวเองก็พลอยเสื่อมสลายตามไปด้วย แต่ก็ยังมีความคิดที่จะปลอบใจตัวเองอีกต่อไปว่า ให้ทนอีกนิดอดทนต่อไปอีกหน่อย เราคงจะมีชีวิตอยู่อีกไม่นานนักหรอก เพราะเรามีร่างกายที่ผิดปกติกว่าคนอื่นทั่ว ๆ ไป อย่างช้าที่สุดคงจะไม่เกิน ๕ ปี ถ้าเราไม่เกิดโรคแทรกซ้อนตาย ก็อาจจะต้องเป็นโรคประสาทบ้าตายเพราะความคิดมากของเราอย่างแน่นอน เป็นการคิดขีดเส้นตายให้กับตัวเองเอาไว้ก่อน

ผมคิดแบบคนตกกระไดพลอยโจนว่า ไหนๆ เราก็ต้องใช้ชีวิตอยู่ในสภาพนี้ไปจนตลอด เราจะทำชีวิตนี้ให้มีค่า มีประโยชน์แก่ตัวเราและผู้อื่นได้อย่างไร เราจะใช้ความพิการที่มีอยู่นี้ให้เป็นประโยชน์อย่างไรได้บ้าง เพราะถ้าขืนปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามบุญตามกรรมอยู่อย่างนี้แล้วละก็ มีแต่จะต้องเป็นทุกข์ไปจนตาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในตอนนี้ เพราะที่ผ่านๆ มาดูว่าเราไม่ค่อยจะมีสาระอะไร แล้วก็ยังคิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไร?

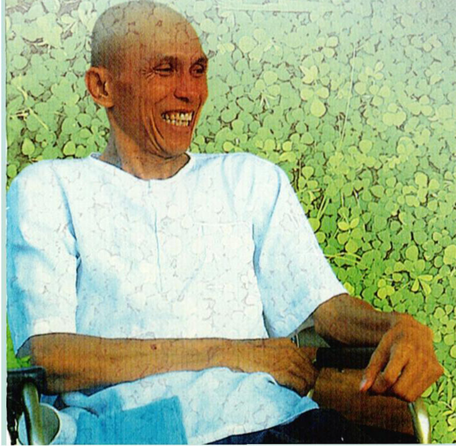
คุณพ่อคุณแม่ตลอดกระทั่งญาติพี่น้องก็มักจะช่วยให้กำลังใจกับผมเสมอมา ผมถือว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีและสำคัญมากด้วย เพราะเป็นส่วนที่ช่วยให้ผมไม่มีความกดดันในจิตใจมากขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมมีสุขภาพจิตที่ดีมาจนกระทั่งทุกวันนี้ นับว่าเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับผู้ที่จะต้องมีหน้าที่ให้การดูแลคนไข้ต่อไป คือผู้ที่คอยดูแลคนไข้ตามหน้าที่ถ้าเขามีจิตใจที่ดี เช่น ประกอบด้วยความเมตตา เป็นต้น คนไข้ก็มักจะมีจิตใจที่ดีตามไปด้วย

เป็นเพราะผมได้ถูกความทุกข์บีบคั้นมากๆ จนหมดหนทางและจนปัญญาของตนเองที่จะคิดแก้ไข จึงอยากได้ที่พึ่งทางใจ คุณพ่อคุณแม่และญาติพี่น้องเป็นเพียงที่พึ่งพาภายนอกเท่านั้น เราอยากหาหนทางที่จะดับทุกข์ให้กับตนเอง เป็นเพราะความทุกข์แท้ๆ เชียวที่ทำให้ผมได้เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงอยากแนะนำว่าเมื่อเวลาที่ชีวิตของเรามีปัญหาหรือมีความทุกข์เข้าครอบงำ และเมื่อเราหมดหนทางที่จะแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ชนิดนั้นๆ เองได้แล้ว อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจทำอะไรลงไปง่ายๆ ควรที่จะไปปรึกษาหารือกับกัลยาณมิตรดูก่อน เพื่อท่านจะได้ชี้แนะวิธีแก้ไขปัญหาหรือวิธีการที่จะดับทุกข์ชนิดนั้นที่เกิดขึ้นให้แก่เรา



ผิดหวัง
ขาดความเชื่อมั่น

ตามธรรมดาแล้ว
เราเคยชินอยู่กับความสะดวกสบายในการใช้อวัยวะ
หรือร่างกายที่เป็นปกติมานานตั้ง ๒๔ ปี
จนรู้สึกว่ามันเป็นของเราจริง ๆ
มันคงจะเที่ยงแท้แน่นอน
คงจะไม่เสื่อมสลายลงไปได้ง่าย ๆ
พอมันต้องพิการหรือบกพร่องมีปัญหา
จึงมีความเสียดายและเสียใจ
รู้สึกหงุดหงิดกลัดกลุ้มใจ
คิดว่าเราคงทำอะไรไม่ได้อีกแล้ว
ทุกสิ่งทุกอย่างคงล่มสลายหมดสิ้นกันเพียงแค่นี้
ความเชื่อมั่นในตัวเองก็พลอยเสื่อมสลายตามไปด้วย



ศึกษา
หาทางขจัดทุกข์

คุณแม่คือครูกรรมฐานคนแรกของผม
คุณแม่ทำให้ผมคิดขึ้นมาได้ว่า
ไหน ๆ เราก็ได้เคยตั้งใจจะบวชอยู่แล้ว
แต่เราพลาดโอกาสที่จะได้บวชไปเสียก่อน
เราก็ควรที่จะได้ศึกษาธรรมะ
โดยวิธีการอ่านจากหนังสือ
หรือฟังจากเทปที่คุณพ่อได้หามาให้
เพื่อเป็นสารประโยชน์แก่ชีวิตก่อนที่เราจะตาย
เผื่อว่าจะได้เป็นบุญกุศลติดตามตัวเราไป
ก็ยังดีเสียกว่าปล่อยจิตใจให้คิดฟุ้งซ่าน
เตลิดเปิดเปิงไปอย่างไม่มีฝั่งมีฝา
โดยไม่มีสาระอะไรเลย
ทำให้เสียเวลาไปเปล่า ๆ
คือผมพยายามดึงจิตดึงใจ
ให้มาสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับธรรมะนั่นเอง



ปฏิบัติธรรม
แสวงหา...

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ลัดสั้น
ไม่มีพิธีรีตองและไม่ต้องหลับตา
เน้นเรื่องให้มีความรู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหว
ให้เห็นความคิด ไม่ห้ามความคิด
และไม่ตามความคิด
ท่านมักจะเชิญชวนให้เราปฏิบัติในเชิงท้าทายว่า
ถ้าปฏิบัติอย่างที่ท่านได้แนะนำแล้ว
จะทำให้ความทุกข์ที่มีอยู่ลดน้อยลงไป

อุปสรรค...
ฝ่าฟัน...

ความคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอดีต-อนาคต
ความคิดชนิดนี้เปรียบเสมือนแขกหน้าเก่าๆ เดิมๆ
ที่มักจะคอยมาหลอกลวงจิตของเราอยู่เรื่อยๆ
และถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน จะมาหลอกลวงบ่อยๆ
แต่ก่อนเราเคยหลงตามไปกับความคิดชนิดนี้
ที่มักจะมาชักชวนเรา ให้ไปร่วมรู้ร่วมคิดกับเขา
พยายามดึงจิตของเรา ให้ไปเดินร่วมทางด้วย
พอเราตามไปทีไร ก็ทำให้จิตของเราต้องดิ้นรน
เหน็ดเหนื่อย กระวนกระวาย และไม่ปกติ
ทำให้จิตต้องเป็นภพเป็นชาติไปกับเรื่องที่คิด



เริ่มต้นศึกษาธรรมะ

ในระหว่างนั้น คุณพ่อคุณแม่ท่านก็มีความทุกข์ไม่น้อยไปกว่าผมเหมือนกัน เพราะผมเป็นความหวังคนหนึ่งของท่านและผมก็ทำให้ท่านต้องผิดหวัง ตามธรรมดาแล้วคุณพ่อคุณแม่ทุกๆ คน ก็อยากจะเห็นลูกของตนมีอนาคตที่สดใส และมีชีวิตที่ดีๆ แต่ผมกลับมีชีวิตที่ตรงกันข้ามกับความต้องการของท่าน ท่านจึงเป็นทุกข์มาก และท่านก็แสวงหาความดับทุกข์ให้กับตัวของท่านเองเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะคุณพ่อท่านได้แสวงหาความดับทุกข์ด้วยการไปศึกษาและปฏิบัติธรรมที่วัดหรือสำนักต่างๆ ที่เขามีการอบรมธรรมะกันหลายต่อหลายแห่ง และเวลาที่คุณพ่อไปศึกษาหรือปฏิบัติธรรมกลับมาแต่ละครั้ง ท่านจะนำเอาหนังสือธรรมะและเทปธรรมะมาฝากแม่และผม หรือไม่ก็เล่าถึงวิธีการปฏิบัติธรรมใน

แต่ละแห่งให้คุณแม่กับผมได้ฟัง จะทำเช่นนี้เป็นประจำทุกครั้งที่คุณพ่อกลับมาจากวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมนั้นๆ

แรกๆ ผมก็ไม่ค่อยจะสนใจเรื่องธรรมะ แต่คุณแม่ท่านเป็นผู้มีศรัทธาในทางนี้อยู่ก่อนแล้วท่านจึงสนใจมาก ก่อนนั้นคุณแม่ท่านมักจะคอยแนะนำผมอยู่เสมอๆ ว่า ให้ผมนึกถึงคุณพระเอาไว้และหายใจเข้าว่า "พุท" หายใจออกว่า "โธ" คุณพระจะได้ช่วยขจัดปัดเป่าให้เราได้หายจากโรคภัย อีกทั้งคุณแม่ยังช่วยสวดมนต์ภาวนา แผ่เมตตาให้ผมทุกวัน **คุณแม่คือครูกรรมฐานคนแรกของผม** คุณแม่ทำให้ผมคิดขึ้นมาได้ว่า ไหน ๆ เราก็ได้เคยตั้งใจจะบวชอยู่แล้ว แต่เราพลาดโอกาสที่จะได้บวชไปเสียก่อน เราก็ควรที่จะได้ศึกษาธรรมะโดยวิธีการอ่านจากหนังสือหรือฟังจากเทปที่คุณพ่อได้หามาให้ เพื่อเป็นสารประโยชน์แก่ชีวิตของเราก่อนที่เราจะตาย เผื่อว่าจะได้เป็นบุญกุศลติดตามตัวเราไป ก็ยังดีเสียกว่าปล่อยจิตใจให้คิดฟุ้งซ่านเตลิดเปิดเปิงไปอย่างไม่มีฝั่งมีฝา โดยไม่มีสาระอะไรเลย ทำให้เสียเวลาไปเปล่าๆ คือผมพยายามดึงจิตดึงใจให้มาสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับธรรมะนั่นเอง

หลังจากนั้นเป็นต้นมา ผมก็อ่านบ้างฟังบ้างทุก ๆ วัน พอนานวันเข้าก็เกิดความเพลิดเพลินในธรรมะ ทำให้ลืมความทุกข์ไปชั่วขณะ ในระหว่างที่อ่านหรือฟังธรรมะจิตใจก็ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน และความรู้สึกที่ดีๆ ได้เกิดขึ้นในใจผมหลายอย่าง จิตใจเป็นบุญเป็นกุศลขึ้น ชักจะเริ่มชอบธรรมะแล้วใครพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องธรรมะก็จะตั้งใจฟัง ดีเหมือนกันการอ่านหรือฟังธรรมะนี่ เราเคยได้แต่อ่านหนังสือวิชาการ หรือหนังสือพิมพ์เป็นต้นบางทีก็ทำให้เรารู้สึกมึนศีรษะหรือมีอาการเครียดไปได้เหมือนกัน พอเรา

ได้มาอ่านหนังสือธรรมะได้มารู้เรื่องที่เกี่ยวกับธรรมะ ทำให้จิตใจของเรามีการปลดปล่อย ไม่หนักไม่เครียด และธรรมะจะสอนในเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตจริงๆ ของเรา เรื่องตัวของเรา สอนเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์ เรื่องการดับทุกข์ และความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ ทำให้เราได้เข้าใจหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา แต่ผมยังไม่คิดที่จะปฏิบัติเพราะตอนนั้นผมมีความเข้าใจผิดอยู่ว่า **คนพิการอย่างเราคงจะปฏิบัติไม่ได้เพราะมีอิริยาบถนอนเสียเป็นส่วนมาก นั่งสมาธิก็ไม่ได้ เดินจงกรมก็ไม่ได้ คิดว่าเราคงจะปฏิบัติไม่ได้หรอก**

ผมเคยทดลองปฏิบัติมาบ้างเหมือนกัน แต่ก็ทำอย่างไม่ค่อยจริงจังนักเพราะไม่มีครูบาอาจารย์ คือทำแบบพุทโธ ทำในอิริยาบถนอนและหลับตาด้วย มีคำบริกรรมหายใจเข้าว่า “พุท” หายใจออกว่า “โธ” พอทำไปนานๆ เข้า ก็ทำให้จิตสงบได้เหมือนกัน แต่พอจิตสงบแล้ว ต่อมาก็ทำให้ผมหลับไหลไปเลย ดับทุกข์ได้ชั่วคราวในขณะที่หลับ แต่พอตื่นขึ้นมาก็ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิมอีก เพราะยังมีความพิการติดอยู่ที่ตัวเรา และยังมีตัวเราเป็นผู้พิการอยู่ ยังมีความคิดฟุ้งซ่านเป็นทุกข์ และพอทำทีไรก็หลับไหลทุกครั้ง จึงมาคิดว่ากรรมฐานนี่เขาทำเพื่อจะให้หลับหรือไง? เราจะดับทุกข์ให้กับตัวเราได้แต่เฉพาะเวลาหลับหรืออย่างไร? มันก็ไม่ใช่ พอเวลาที่เราหงุดหงิดกลัดกลุ้มใจ หรือเกิดอาการเครียดในจิตใจมากๆ เราพยายามบังคับใจให้สงบหรือเป็นสมาธิ โดยบริกรรมว่าพุทโธพร้อมกับลมหายใจ แต่ใจก็ไม่ยอมสงบด้วย บางครั้งเกิดความเบื่อและท้อถอยความเพียร แล้วก็ไม่ค่อยจะรู้อะไรสู้อ่านหนังสือไม่ได้ ยังทำให้เราได้รู้จักธรรมะบ้าง

ไม่ใช่ว่ากรรมฐานแบบพุทโธไม่ดี แต่เป็นเพราะว่าสภาพร่างกายและอิริยาบถของผมไม่เหมาะสมที่จะทำกรรมฐานแบบนี้ คือจะว่าไม่ถูกจริตกับผมก็ได้ ในการทำกรรมฐานนั้นนอกจากเราต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เงียบสงบสงัดวิเวกแล้ว กัลยาณมิตรเช่นครูบาอาจารย์ก็นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพื่อว่าท่านจะได้คอยให้คำแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องให้ เราจะได้ไม่หลงทิศหลงทาง ดังนั้นผมจึงต้องอ่านหนังสือและฟังธรรมะต่อไปอีก

ในขณะที่ผมกำลังอ่านหรือฟังด้วยความตั้งใจ และคิดตามธรรมะไป บางครั้งก็มีความรู้สึกราวกับว่า เราได้บรรลุธรรมดับทุกข์ได้ในขณะนั้น เพราะในขณะนั้นความทุกข์ในจิตใจไม่เกิดมีขึ้นมาให้เห็นเลย มีแต่ความสุขและเพลิดเพลิน และมักจะนำเอาหัวข้อธรรมะต่างๆ ที่ผมชอบมาขบคิดอยู่เสมอๆ บางครั้งก็มีการจดบันทึกลงในสมุดอีกด้วย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผมต้องหัดเขียนหนังสือขึ้นมาอีกประการหนึ่ง **นี่ถ้าผมสามารถที่จะบรรลุธรรมและดับทุกข์ได้จริงๆ เพราะเพียงแต่การอ่านหรือการฟัง และการขบคิดโดยที่มิได้ลงมือปฏิบัติตามคำสอนเลย ตอนนั้นผมก็คงจะต้องบรรลุธรรมและดับทุกข์ให้แก่ตนเองไปตั้งนานแล้ว แต่ใจของผมก็ยังคิดฟุ้งซ่านอยู่ในเวลาที่มิได้อ่านหรือฟัง ยังมีตัวเราที่เป็นผู้พิการอยู่และเราก็ยังเป็นผู้ทุกข์อยู่เช่นเดิม เพราะเรายังไม่เคยที่จะกำหนดรู้ทุกข์ที่ตัวเราเลย แต่เราก็อยากจะหนีทุกข์ อุปมาเหมือนกับคนที่อยากจะหนีงู แต่ยังไม่รู้จักรูปร่างและธรรมชาติของงูเลย จึงอาจจะหนีไปเหยียบเอางูและถูกงูกัดได้ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า "ทุกข์เป็นสิ่งควรกำหนดรู้"** ฉะนั้นผมจึงคิดอยากที่จะปฏิบัติธรรมแต่ว่าเริ่มต้นยังไม่ถูก

ต้องปฏิบัติธรรม
จึงจะดับทุกข์ได้

ภายหลังจากนั้นผมกลับมาหวนคิดคำนึงถึงตัวเองอีกครั้งว่า เรายังมีความทุกข์กลุ้มรุมจิตใจอีกมากมาย แม้เราจะอ่านหรือฟังธรรมะมามากถึงขนาดนี้ก็ยังดับทุกข์ในใจได้ไม่ตลอด เป็นเวลาเกือบ ๑๖ ปีแล้วที่คุณพ่อได้หาหนังสือและเทปธรรมะมาให้จนเต็มตู้ไปหมด และอีกหน่อยก็คงจะเต็มบ้านจนไม่มีที่อยู่ที่นอนกันล่ะ แต่ความทุกข์ที่มีอยู่ในตัวเราก็ยังไม่หมดไปเสียที คงเป็นเพราะว่าเรายังมิได้เริ่มปฏิบัติธรรมนั่นเอง ทั้งๆ ที่**ในหนังสือเขาก็มักจะชี้แนะให้เราต้องปฏิบัติให้มีขึ้นในตัวเอง เราจะมัวมาอ่านและฟังอยู่อย่างนี้ไม่ได้แล้ว ต้องเริ่มต้นปฏิบัติเสียที อุปมาเหมือนกับว่าเราได้แต่กางแผนที่อยู่ภายในบ้านโดยที่มิได้ออกเดินทางเลย ก็คงจะได้แค่เพียงวนเวียนอยู่แต่ในบ้านเท่านั้นเองไปไม่ถึงไหน** ผมจึงคิดที่

จะทำกรรมฐานแต่เริ่มต้นไม่ถูกทั้ง ๆ ที่ได้ศึกษามาจนเข้าใจบ้างแล้ว ความมั่นใจในตนเองในเรื่องการปฏิบัติไม่ค่อยมีเลย ตอนนั้นอยากจะมีกัลยาณมิตร อยากมีครูบาอาจารย์คอยให้คำปรึกษาแนะนำ อยากเห็นผู้ปฏิบัติกรรมฐาน และอยากเป็นผู้ปฏิบัติเองด้วย แต่ก็นึกอยู่ในใจว่า เราคงได้แต่เพียงคิดอยากไว้แค่นั้น สภาพเช่นเรานี้คงจะเป็นไปไม่ได้ เพราะเราเป็นคนพิการที่ไปไหนมาไหนไม่สะดวกเหมือนดังคนอื่นเขา คงต้องอยู่แต่ในบ้านเท่านั้น





หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

(พระผู้เป็นกัลยาณมิตรให้คำแนะนำ)

ประมาณปี พ.ศ.๒๕๒๕ คุณพ่อได้ไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ที่วัดสนามใน ท่านได้นำหนังสือและเทปวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวของ**หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** มาให้ผมได้ศึกษา ก็คือ**การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ลัดสั้น ไม่มีพิธีรีตองและไม่ต้องหลับตา เน้นเรื่องให้มีความรู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหว ให้เห็นความคิด ไม่ห้ามความคิด และไม่ตามความคิด ท่านมักจะเชิญชวนให้เราปฏิบัติในเชิงท้าทายว่า ถ้าปฏิบัติอย่างที่ท่านได้แนะนำแล้วจะทำให้ความทุกข์ที่มีอยู่ลดน้อยลงไป** ผมก็สนใจอยากจะปฏิบัติวิธีนี้บ้าง เรานอนอยู่ก็ปฏิบัติได้ แค่ดูความคิดเท่านั้น เราก็นอนดูได้แล้ว ไม่ต้องเดินจงกรมหรือ

นั่งสมาธิก็ได้ ผมจึงทดลองทำดูคือนอนปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลไวๆ ก็เริ่มดูความคิดเลย

แต่เนื่องจากเราไม่มีหลักในการปฏิบัติที่ถูกวิธี สติสัมปชัญญะอะไรก็ยังมีไม่เพียงพอ แค่เริ่มต้นก็ผิดแล้ว แทนที่จะไปดูความคิดก็เลยไปช่วยกันคิดและไปตามความคิดตลอดทั้งวันเลย มีแต่ความหลงทั้งนั้นไม่มีสติ เพราะว่าเรายังปฏิบัติไม่ถูกวิธี ก็เห็นว่าคงจะไม่ได้ผลแน่ถ้าเราปฏิบัติเองโดยไม่มีครูบาอาจารย์ แต่ใครหนอจะช่วยเราได้ในเรื่องนี้

ปี พ.ศ.๒๕๒๘ คุณพ่อเริ่มชราทำงานทางเรือคนเดียวไม่ค่อยไหว จึงได้ตัดสินใจขายเรือนำเงินมาปลูกบ้าน และเปลี่ยนอาชีพมาทำเกษตรกรรมแทน ที่ตำบลยางขาว อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ เนื่องจากคุณพ่อไม่มีคนช่วยงานทางเรือต้องทำงานอยู่เพียงผู้เดียวตามลำพัง และเพื่อที่จะได้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัวอีกประการหนึ่งด้วย พอดีในช่วงนั้นคุณพ่อได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ซึ่งคุณวุฒิชัย ทวีศักดิ์ศิริผล เป็นประธานกลุ่มอยู่ และมีคุณมนวิภา เกียรติเลิศธรรม เป็นฝ่ายทะเบียน ผมจึงถือโอกาสเขียนจดหมายไปปรึกษากับคุณมนวิภาเกี่ยวกับหนังสือและเทปธรรมะของ**หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** และ**หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ** เพื่อที่จะนำมาศึกษาประกอบกับการฝึกเจริญสติอยู่ที่บ้าน คุณมนวิภาก็ได้เมตตาให้คำแนะนำ ให้กำลังใจผมเกี่ยวกับเรื่องการฝึกเจริญสติอยู่ที่บ้าน และได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมในตอนท้ายของจดหมายมาว่า *ถ้าหากผมมีข้อสงสัยให้เขียนไปตรวจสอบกับหลวงพ่อคำเขียน*

สุวณฺโณ วัดภูเขาทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ โดยบอกที่อยู่ของหลวงพ่อให้ผมพร้อมเสร็จ ตอนนั้นผมจึงถือว่าคุณมนวิภา เกียรติเลิศธรรม นี่แหละเป็นผู้ที่ได้ชี้ช่องทางให้ผมได้รู้จักกับหลวงพ่อคำเขียน และเป็นผู้ที่แนะนำครูบาอาจารย์ให้กับผม จึงเป็นเหตุให้ผมได้มีครูบาอาจารย์กับเขาบ้างเหมือนกัน

ผมได้เคยอ่านประวัติของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ท่านเป็นพระเถระที่มีเมตตามาก รักพวกเด็กๆ และรักธรรมชาติ โดยเฉพาะต้นไม้เป็นชีวิตจิตใจ การปฏิบัติธรรมะของหลวงพ่อจะเน้นมากที่การปฏิบัติให้มีขึ้นในตนเอง ให้ขยันสร้างสติมากกว่าการซักถาม สิ่งที่หลวงพ่อแนะนำและเทคนิคต่างๆ ในการปฏิบัติส่วนมากมาจากประสบการณ์ในการปฏิบัติของหลวงพ่อเอง มิใช่ได้มาจากตำรา หลวงพ่อมักจะชอบทำให้ดูเป็นตัวอย่างและมีความปกติให้เห็น ซึ่งทำให้ผมสนใจมาก

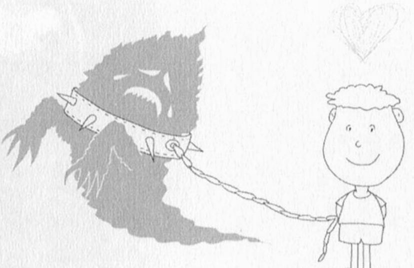
ประมาณปลายเดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๓๘ ผมได้เขียนจดหมายไปกราบหลวงพ่อขอถวายตัวเป็นลูกศิษย์ และขอคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติธรรมสำหรับผู้พิการ ที่มีแต่อิริยาบถนอนเสียเป็นส่วนมาก แต่ผมก็ไม่ได้หวังว่าหลวงพ่อจะตอบมา พอหลังจากนั้นอีกประมาณ ๑๒ วัน ผมก็ได้รับจดหมายตอบจากหลวงพ่อ ท่านได้มีเมตตาตอบมามีใจความพอสรุปได้ดังนี้

หลวงพ่อยินดีที่จะเป็นกัลยาณมิตรให้ จะไม่นำพาให้หลงทิศหลงทางในการปฏิบัติ และแนะนำวิธีการทำกรรมฐานให้ โดยแนะนำให้ทำความ

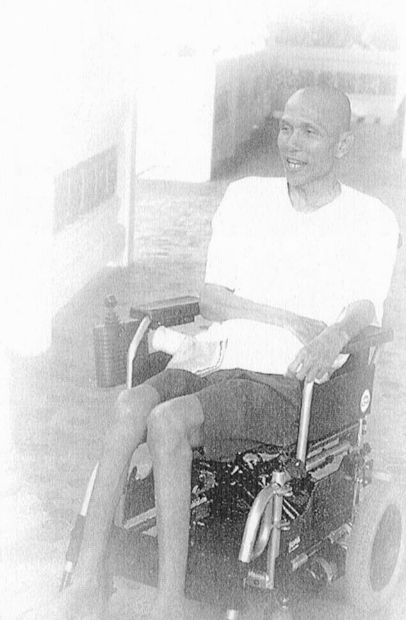
รู้สึกตัว ถึงแม้จะนอนอยู่ก็ปฏิบัติได้โดยให้เรากำหนดรู้กาย พลิกมือเล่นอยู่ให้มีรู้สึกตัว เวลามันลักคิดไปก็อย่าไปตามความลักคิดนั้น ให้กลับมากำหนดรู้อยู่ที่กาย มีเจตนารู้อยู่ที่กาย ขยันสร้างตัวรู้ให้มากๆ เรียกว่าการ "ภาวนา" **การภาวนา คือ ขยันรู้ และอย่ามุ่งเอาแต่ความสงบ ให้ขยันรู้สึกตัว นี่คือกรรมฐาน ให้อาศัยการกระทำอย่างนี้ไป ถ้ารู้สึกตัวมากความหลงก็จะน้อยลงหรือหมดไป ก็จะเกิดธรรมวิจยะ รู้เห็นรูปธรรมนามธรรมให้เราเป็นผู้ดู อย่าเข้าไปอยู่ ให้เป็นผู้เห็น อย่าเข้าไปเป็น อะไรที่เกิดขึ้นกับกายกับจิตใจก็ให้ดูรู้แจ้งไป บางทีมันเกิดความสุขก็อย่าไปเอาความสุขให้สักว่ามันสุขเท่านั้น ตรงกันข้าม บางทีมันทุกข์ก็เห็นสักว่ามันทุกข์อย่าเข้าไปเป็นผู้ทุกข์ หรือถ้ามันเกิดอาการเบื่ออืดอัดขัดเคืองก็ให้เห็นมันแล้วรู้ว่า มันเป็นอาการของจิตใจ อย่าเข้าไปเป็นกับอะไร ให้ขยันปฏิบัติไป** แล้วหลวงพ่อก็เขียนให้กำลังใจผมมาด้วย จดหมายจากหลวงพ่อคือพระมาโปรด ชีวิตเริ่มมีความหวัง เราเป็นศิษย์ที่มีครูแล้ว

ในตอนนั้นถือว่าเป็นนิมิตหมายที่ดีสำหรับตัวผม ทำให้พฤติกรรมต่างๆ เริ่มเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ดีมาก คือปกติในแต่ละวันผมมักจะนอนคิดฟุ้งซ่านไปในอดีตบ้างอนาคตบ้าง และกำลังมีชีวิตที่เดินอยู่บนหนทางที่เป็นทุกข์ซึ่งเป็นหนทางที่มืดดำ แต่**หลวงพ่อเป็นผู้ที่มาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ผมเสียใหม่ ทำให้ผมได้อยู่กับปัจจุบันที่กายเคลื่อนไหว ที่จิตใจกำลังนึกคิด เป็นกรรมฐานที่รู้สึกตัวดูอยู่ ซึ่งเป็นหนทางที่ดับทุกข์และเป็นหนทางสว่างไสว นับว่าเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญของชีวิตผมเลยทีเดียว** หลวงพ่อคำเขียนนี่แหละท่านได้ชี้ทางสว่างให้ผม

ได้ก้าวเดินไป จึงเกิดความมั่นใจมาก **แต่เดิมคิดว่าเราคงทำไม่ได้ ต่อมาความคิดมันเปลี่ยนใหม่มาเป็นเราทำได้ เราทำได้ พอคิดว่าเราทำได้เท่านั้นเอง เราก็ทำได้จริงๆ เกิดมีกำลังใจขึ้นมา สามารถเรียกความเชื่อมั่นที่เคยมีอยู่ก่อนและหายไปนั้นให้กลับคืนมาได้ดังเดิม** เช่นว่า เชื่อมั่นในความพ้นทุกข์ว่า เรามีโอกาสพ้นทุกข์ได้แน่ เชื่อมั่นในวิธีการปฏิบัติว่า ถ้าเราปฏิบัติตามแล้วมีโอกาสพ้นทุกข์ได้แน่นอน เพราะถูกต้องตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่ได้เคยศึกษามา และเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ว่าจะไม่นำพาเราหลงทิศหลงทางในการปฏิบัติ







เริ่มต้นปฏิบัติกรรมฐาน

๗

ในการฝึกหัดเจริญสติที่บ้านช่วงที่เริ่มทำใหม่ๆ มีอุปสรรคมากเหมือนกัน ผมต้องมีเจตนาใส่ใจในการปฏิบัติเป็นอย่างมาก เพราะต้องทวนกระแสของจิตใจที่มักจะข้องติดอยู่แต่ในความเคยชินเก่าๆ เดิมๆ คือจะทำอย่างไรที่จะให้สติรู้อยู่ที่กายเคลื่อนไหวในปัจจุบันขณะ และให้รู้สึกตัวอยู่ที่กายนานๆ ด้วย จึงต้องฝืนใจตนเองอย่างมาก อารมณ์ภายนอกที่มารบกวนจิตก็มีมาก บางครั้งผมก็ต้องทำเป็นแกล้งไม่รู้ไม่ชี้ต่ออารมณ์นั้นบ้าง ต้องอาศัยทำตอนเงียบๆ สักหน่อย คือต้องหามุมที่สงบให้แก่ตัวเรา ถ้ามีเสียงคนพูดคุยกัน เสียงวิทยุ โทรทัศน์ หรือมีคนพลุกพล่านจะทำได้ไม่ค่อยดี และที่บ้านของผมจะอยู่ด้วยกัน ๓ คน คือ คุณพ่อ คุณแม่ และผม ภายหลังจากที่รับประทานอาหารเช้ากันเรียบร้อยแล้ว ประมาณ ๐๘.๐๐ น.

คุณพ่อกับคุณแม่ท่านก็จะลงไปทำงานที่ข้างล่างคือในสวน ในเวลานั้นผมจะอยู่บนบ้านเพียงคนเดียว ผมก็จะเริ่มทำงานของผมบ้าง เป็นงานทางจิต คือการฝึกเจริญสติ ทำอยู่ในห้องโดยมีเสียงนาฬิกาซึ่งเดินเสียงดังติ๊กๆ เป็นจังหวะ พร้อมไปกับการพลิกมือเจริญสติเป็นเพื่อน เสียงนาฬิกานับว่าเป็นประโยชน์ในการเจริญสติได้เหมือนกัน เพราะถ้าในขณะที่เราเจริญสติเคลื่อนไหวมือของเราพร้อมๆ ไปกับเสียงนาฬิกาที่กำลังเดินเป็นจังหวะอยู่นั้น ถ้าหากว่าเราหลงลืมสติ หรือคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันกับอารมณ์ของกรรมฐาน เสียงนาฬิกาก็อาจจะช่วยดึงจิตของเราที่กำลังฟุ้งซ่านออกไปให้กลับมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐานได้เหมือนกัน

การปฏิบัติของผมจะเริ่มต้นจากอิริยาบถนอนหงาย พลิกมือคว่ำและหงายแต่ละครั้ง ให้มีสติเข้าไปรู้ทุกครั้งที่มือคว่ำและหงาย เริ่มทำครั้งแรกๆ ทำที่มือขวาเพียงข้างเดียวเท่านั้น เพราะมือข้างซ้ายยังไม่ค่อยแข็งแรงทำไม่ค่อยถนัด แต่มือขวาพอทำไปนานๆ ก็ปวดเมื่อยและอ่อนแรง เพราะต้องทำอยู่ข้างเดียวเป็นระยะเวลานานๆ ก็ต้องฝืนทนทำไปก่อน จนกว่าจะเกิดความเคยชิน และรอให้ความแข็งแรงมีมากขึ้น พอตอนจะนอนก็จะรู้สึกปวดมาก บางครั้งไม่รู้จะวางมือลงตรงไหนถึงจะเหมาะ ต้องนอนตั้งมือไว้แล้วหลับไปก็มี ทำใหม่ๆ ความคิดก็มากสติเกิดน้อย มีปีติบ้าง คิดเทียบเคียงกับตำราบ้าง จิตใจดิ้นรนอยากจะพ้นทุกข์ให้ไวๆ บ้าง ซึ่งล้วนแต่เป็นความคิดที่ดึงจิตให้ออกไปนอกตัวเราทั้งนั้น ทิ้งหลักของกรรมฐานไปเสียแล้ว ทำให้เสียเวลาไปมาก นี่แหละช่วงที่ผมฝึกใหม่ๆ กรรมฐานของผมจะล้มลุกคลุกคลาน และต้องเริ่มตั้งต้นทำใหม่อยู่เรื่อยๆ

ถึงแม้ว่าจะเป็นในลักษณะนี้ผมก็ยังไม่คิดที่จะท้อถอย ท้อถอยไม่ได้ ถ้าขืนท้อถอยเราก็ต้องกลับไปเป็นทุกข์เหมือนเดิม ผมก็ยังพยายามทนฝืนทำต่อไปเรื่อยๆ แม้ว่าจะล้มลุกคลุกคลานในการที่จะตั้งสติอยู่ก็ตาม ประมาณ ๗ วันแรกแทบจะไม่ได้อะไรเลย ได้แต่ประสบการณ์ที่มีความคิดมากกว่าสติ

พอวันต่อมาก็เริ่มทำอีก คราวนี้ก่อนจะทำได้นำเอากรรมฐานของหลวงพ่อมาทบทวนอีกครั้ง **หลวงพ่อท่านเน้นให้เราเจตนาดูที่การเคลื่อนไหวอย่างเดียวเท่านั้น แต่ที่ผ่านมาเราไปกับความคิดไม่ยอมกลับมาอยู่ที่กาย ทิ้งหลักคือดูกาย กรรมฐานจึงไม่เป็นกรรมฐาน ดังนั้นจึงตั้งใจทำใหม่ ทีนี้จะไม่สนใจกับความคิดทั้งหมด ตำราหรือครูบาอาจารย์ที่เราได้เคยศึกษามาท่านว่าไว้อย่างไรจะวางเอาไว้ตรงนั้นก่อน เราจะไม่เอาตำราเข้าไปปฏิบัติด้วย เราจะมีสติเกาะอยู่ที่กายเคลื่อนไหวเป็นหลักเพียงจุดนี้จุดเดียวเท่านั้น จะไม่สนใจกับความคิด** เรื่องทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นทางกายก็มีบ้างเหมือนกัน ความเบื่อเซ็ง ความง่วง ความสงสัย ความคิดที่จุกจิกจู้จี้อยู่ในจิตใจก็มีให้เห็นอยู่ แต่ผมก็ทำไว้ในใจอยู่ก่อนแล้วว่า สิ่งเหล่านี้เราต้องทิ้งให้หมดถ้ามันเกิดขึ้นกับเรา เพราะไม่ใช่ทางดับทุกข์ เราจะไม่เดินไปบนทางนั้น จะไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านั้น เมื่อเราไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านั้นจริงๆ พอมันเกิดขึ้นมามันจึงหมดค่าหมดราคาไปเลยสำหรับเรา เราจะตรงมาที่มีสติอยู่ที่กายเคลื่อนไหว นี้คือทางของเรา เอาจุดนี้ไว้ก่อน อย่างอื่นพยายามไม่สนใจ มองข้ามไปก่อน จะทำตามแต่ที่หลวงพ่อได้แนะนำไว้

เมื่อสติได้สัมผัสอยู่กับกายที่กำลังเคลื่อนไหวไปนานๆ ก็คุ้นเคยกันแนบแน่นไปด้วยกัน สติมีมากขึ้น มีความคิดน้อยลง ทำให้เห็นกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ชัดเจนขึ้น **มิใช่เป็นการมองเห็นด้วยตา แต่เป็นการเห็นโดยมีสติเข้าไปรู้สึก สัมผัสรู้ลงไปที่กายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ก็จับสติได้ ตัวรู้เกิดขึ้นแล้ว มีประสบการณ์แล้ว มีปัจจุบันแล้ว ทำกรรมฐานเป็นแล้ว ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาก็ชอบทำกรรมฐาน**

ชีวิตที่ผ่านมาในแต่ละวันจึงเพลิดเพลินไปกับการทำกรรมฐาน หรือเจริญสติ ทำใหม่ๆ จะพลิกมือขวาเพียงข้างเดียวเท่านั้นจึงทำให้เมื่อยล้าอ่อนแรง ต่อมาจึงลองหัดใช้มือข้างซ้ายทำดูบ้าง ครั้งแรกก็ยังทำไม่ค่อยถนัดนักเพราะมือซ้ายไม่ค่อยแข็งแรง แต่พอทำไปก็แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นการฝึกเจริญสติที่ควบคู่ไปกับการทำกายภาพบำบัดไปในตัวเสร็จ คือได้พัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจพร้อมๆ กันไปเลย ผมก็พยายามคิดสรรหาอิริยาบถใหม่ๆ ให้กับตัวเองอยู่เรื่อยๆ เพราะจะทำให้ปฏิบัติได้นานๆ และจะได้ไม่เบื่อเซ็งในการปฏิบัติด้วย ร่างกายส่วนไหนที่ไม่พิการหรือพิการน้อยและพอจะเคลื่อนไหวได้บ้าง ก็จะใช้เป็นเครื่องมือสร้างสติรู้สึกตัว บางครั้งถ้าทำไปนานๆ รู้สึกเมื่อยล้าขึ้นมาบ้างก็ต้องอาศัยอิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ ในตัวเรา ทำเบาๆ ส่วนมากจะเป็นบริเวณใบหน้าเพราะปกติดีกว่าส่วนอื่นๆ เช่น บิดหน้าไป-มา เอียงซ้าย-เอียงขวา ยักคิ้ว ขยับจมูก-ปาก หรือ กระดิกหู เป็นต้น

ผมเก็บเกี่ยวเอาสติจากอิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ได้มากในแต่ละวัน เพราะคนพิการมีการเคลื่อนไหวของร่างกายที่จำกัดอยู่มาก เมื่อมีความง่วง ความคิดหรืออารมณ์ที่รุนแรงเข้ามากระทบ ก็ต้องทำให้เร็วๆ แรงๆ บ้าง เพื่อความชัดเจนของสติ บางครั้งก็ต้องมีเจตนาเคลื่อนไหวกายขึ้นมา เพื่อให้สติตื่นรู้ให้สติเจริญขึ้น ขยันสร้างสติอยู่ที่กายให้มากๆ คือ ให้สติโคจรไปในกายเราเป็นฐานธรรมฐานแรกเป็นหลัก พยายามเริ่มต้นที่จุดนี้จุดเดียวไปก่อน ยังไม่ต้องไปสนใจกับความคิดและเวทนา แต่ถ้าเขาเกิดมีขึ้นมาเราก็รู้ ถ้าจำเป็นจะต้องแก้ไขหรือเกี่ยวข้อง เช่นทุกขเวทนาทางกายก็เกี่ยวข้องแก้ไขอย่างมีสติ และรีบกลับมามีสติอยู่กับกายเหมือนเดิม ยังไม่รู้อะไรเลยก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้รู้สึกตัวเป็นทุนเดิมไปก่อน

บางครั้งก็เกิดความสงบบ้างเหมือนกัน สงบนิ่งทำให้เข้าไปติดและเพลินอยู่ ใจสบายทำให้ไม่อยากจะรับรู้อะไรเลย ในตอนนั้นสติจะขาดหายไป ไม่ได้รู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหวแล้ว ทิ้งกายไปติดอยู่ในความสงบแล้ว กายก็ไม่ยอมเคลื่อนไหวเพราะมัวแต่เพลินไปในความสงบนิ่ง พอรู้สึกตัวก็รีบกลับมามีสติอยู่ที่กายต่อไป ปฏิบัติอยู่แบบนี้เป็นปกติทุกๆ วัน

ผมจะมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดไปในเรื่องอดีตเรื่องอนาคต จิตใจสบายขึ้น เพลิดเพลินไปกับการเจริญสติ ซึ่งมีรสชาติดีกว่าการอ่านและฟังธรรมะเสียอีก เพราะจิตของเราได้เข้าไปสัมผัสกับสภาวะจริงๆ กับรสของพระธรรมเลย นี่แหละที่ตรงกับบทสวดมนต์ในพระธรรมคุณที่ว่า "สันทิฏฐิโก" พระธรรมเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง



เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิต

บางครั้งพอปฏิบัติไปก็เกิดความสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ อยากจะเขียนไปซักถามหลวงพ่อ แต่ก็คิดไปว่ากว่าหลวงพ่อจะตอบจดหมายมาถึงเราคงจะเป็นเวลาหลายวัน ผมจึงมิได้เขียนไปซักถาม แต่พอปฏิบัติไปเรื่อยๆ บางทีเราก็ได้คำตอบเองไปเลยก็มีเหมือนกัน ผมฝึกเจริญสติไปได้ประมาณเดือน ๑ เดือน ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือในขณะที่กำลังเจริญสติอยู่ มีการกำหนดที่แรงจนสติเข้าลึกไปอยู่ในกายมากเกินไป สติแนบแน่นรวมเป็นหนึ่งเดียวกับกาย คือเข้าไปเคลื่อนไหวด้วยกับกายซึ่งทำให้รู้สึกเหนื่อย และตึงเครียดที่บริเวณศีรษะ อาการเช่นนี้เป็นอยู่นาน กรรมฐานของเราไม่สบายเหมือนเมื่อก่อนแล้ว จึงตั้งต้นทำใหม่ให้มีสติที่หยุดดู โดยปล่อยให้กายเคลื่อนไหวไปส่วนเดียว สติหยุด

ดูหยุดรู้อยู่เฉยๆ ก็มีความรู้สึกคล้ายๆ กับว่า ผมได้ถอนตัวหรือแยกตัวออกมาดูกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ ทำให้รู้ว่า**จิตหรือสติคือสิ่งเดียวกัน มีหน้าที่รับรู้ รับทราบไว้เฉยๆ ส่วนที่เคลื่อนไหวคือกาย โดยที่จิตเป็นผู้ใช้ให้กายเคลื่อนไหว เห็นกายกับจิตแยกกันเป็นคนละส่วนคนละอันกัน กายอยู่ส่วนกาย จิตอยู่ส่วนจิต ทำหน้าที่ต่างกัน และเห็นความพิการติดอยู่ที่กายด้วย พอมาเห็นตรงนี้ว่าที่แท้จริง ๆ แล้ว ความพิการมีอยู่ที่กายที่เดียวเท่านั้น จิตเพียงทำหน้าที่รับรู้รับทราบไว้เฉยๆ ทำให้ผมรู้สึกเป็นอิสระใจเบาสบายขึ้นมาทันทีเลย เหมือนกับเราได้ค้นพบที่อยู่ใหม่ของเราที่มิใช่กายที่พิการเหมือนดังแต่ก่อนแล้ว แต่ได้ถอนตัวหรือแยกตัวออกมาดู มาอยู่กับสติ รู้สึกตัวดูอยู่เฉยๆ เท่านั้น อุปมาเหมือนเมื่อก่อนที่ผมกำลังพยายามจะแกะตลับยาหม่องให้ออกจากกันแต่ก็ยังแกะไม่ออก อยู่มาวันหนึ่งพอเราจับตลับยาหม่องได้ถนัดมือขึ้น ก็สามารถแกะตลับยาหม่องให้แยกออกจากกันเป็น ๒ ฝาได้ นี่ก็เช่นเดียวกัน พอเรามีสติรู้สึกตัวมากขึ้น ก็เห็นแจ้งในลักษณะและธรรมชาติของกายและจิตว่า ไม่ใช่ส่วนเดียวกันและทำหน้าที่แตกต่างกัน**

พอถึงตอนนี้ ผมจำเป็นต้องเขียนจดหมายไปกราบเรียนถามหลวงพ่ออีกครั้ง จะต้องอาศัยครูบาอาจารย์แล้ว จะปฏิบัติไปทางผิดหรือจะไปทางถูกก็ในช่วงนี้แหละ ผมได้เขียนไปเล่าถึงผลของการปฏิบัติ ถามหลวงพ่อว่าทำถูกขั้นตอนไหม และขั้นตอนต่อไปควรทำอย่างไร หลวงพ่อก็ได้เมตตาตอบจดหมายมาอีกฉบับหนึ่งว่า **ผมทำถูกขั้นตอนของการปฏิบัติแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็ให้ผมดูรูปธรรม-นามธรรม รูปทำ-นามทำ**

รูปทุกข์-นามทุกข์ และรูปโรค-นามโรคตามลำดับไป ดูอาการของรูปและอาการของนามเท่านั้น และท่านได้เน้นว่า “ให้เป็นผู้ดู อย่าเข้าไปอยู่ไปเป็น” แล้วปัญญาจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ แต่จดหมายฉบับนี้กว่าหลวงพ่อจะตอบมาก็ใช้เวลานานเพราะท่านไปอยู่ต่างประเทศ

ผมได้เจริญสติดูกายเคลื่อนไหวอยู่ต่อไปอีก แต่ก็ยังมีความคิดเกิดขึ้นแอบแฝงคลอเคลียออกมากับสติเป็นคลื่นรบกวนจิตอยู่เรื่อยๆ มักจะเป็นความคิดประเภทที่ชอบพิจารณาหาเหตุผลในการปฏิบัติซึ่งเกิดขึ้นมาจากสตินั่นเอง ที่จริงแล้วสติ ความคิด และจิต คือนามธรรม ส่วนกายที่กำลังเคลื่อนไหว คือรูปธรรม ยังเห็นความคิดที่เกิดขึ้นมาไม่ค่อยชัดเจนนัก แต่ถึงจะเป็นความคิดประเภทไหนก็ตามต่างทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ด้วยกันทั้งนั้น จึงอยากจะแยกความคิดให้ออกจากจิตให้เหลือเฉพาะจิตที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ก่อนปฏิบัติได้ทำไว้ในใจว่าจะมีสติรู้สึกตัวอยู่ตรงกลาง แต่เจตนาระลึกรู้อยู่ที่มือขวาที่กำลังพลิกเคลื่อนไหว คือกายเป็นหลักอยู่เสมอๆ เมื่อความคิดยังไม่เกิดขึ้น แต่ถ้ามีความคิดเกิดขึ้นมาก็จะแยกความคิดออกมาทางด้านซ้ายมือ ไม่ว่าจะเป็นความคิดชนิดไหนก็ตาม ดีหรือไม่ดี พอใจหรือไม่พอใจเป็นต้น ก็จะเห็นและจะทิ้งทุกๆ ครั้งที่ความคิดเกิดขึ้นและกลับมาดูกายทางด้านขวามือ ให้มีสติอยู่ตรงกลาง ให้เราอยู่กับตัวสติจับตัวนี้ไว้ให้มั่น จะได้ไม่เข้าไปอยู่ในกายหรือเข้าไปอยู่ในความคิด ทำใหม่ๆ ความคิดมักจะไม่ค่อยเกิดเพราะคอยระวังอยู่ แต่พอดูกายไปนานๆ พอความคิดเกิดขึ้นมักจะดูไม่ค่อยทัน มันไวมากความคิดนี่ เผลอสติทิ้งกายและพลัดหลงไปในความคิดตามความคิดไป แต่พอมีสติรู้สึกตัวก็ทิ้ง

ความคิดและกลับมาดูกายเหมือนเดิม ทำอยู่อย่างนี้บ่อยๆ เข้า ทำให้สติเริ่มเป็นใหญ่ เห็นกายและความคิดชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะความคิดพอขยับเขยื้อนตัวเท่านั้นก็จะถูกทิ้งและกลับมาดูกายได้ทันท่วงทีเลย ทำอย่างนี้จนคล่องตัวและชำนาญจึงมีผลทำให้สติเด่นเป็นหนึ่ง ตื่นรู้เป็นกลาง **พอถึงตรงนี้ทำให้ทราบว่า เรากำลังเดินอยู่บนทางสายกลางมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางที่ไม่ข้องแวะไปทั้ง ๒ ด้าน คือไม่เข้าไปในด้านกายที่กำลังเคลื่อนไหว และไม่เข้าไปในด้านความคิดที่พอใจและไม่พอใจ หรือเป็นสุขและเป็นทุกข์ จิตปกติเป็นกลางๆ เราพบทางแล้วซึ่งเป็นหนทางที่จะนำเราออกไปเสียจากความทุกข์ เพียงแต่มีสติรู้สึกตัวอยู่ตรงกลางเท่านั้นเอง อยู่ตรงนี้นี่เอง คือจุดยืนที่ปลอดภัยของชีวิต เป็นหลักของชีวิตเรา บังเหียนของชีวิตบังเหียนของธรรมะอยู่ตรงนี้ เรามีที่พึ่งภายในแล้ว เห็นอานิสงส์ของสติมาก และคิดว่าถ้าหากเราพากเพียรที่จะสร้างสติให้มีขึ้นในตัวเรามากๆ สตินี้จะเปรียบเสมือนยานพาหนะที่นำเราออกไปจากความทุกข์ได้อย่างแน่นอน**

อุปมาดังว่า เรากำลังติดอยู่ในถ้ำที่มืดมิดมานาน และกำลังหาทางออกจากถ้ำนี้อยู่แต่ยังหาไม่พบ พอดีมองไปเห็นแสงสว่างที่ส่องลอดเข้ามาเป็นลำภายในถ้ำไกลๆ ก็ทำให้ทราบทันทีว่า นี่ต้องเป็นทางออกไปจากถ้ำนี้อย่างแน่นอน จึงรีบขวนขวายที่จะออกไปเสียจากถ้ำนี้โดยเร็ว

ผมจะให้ความสำคัญต่อตัวสติมากกว่าสิ่งใด จนคิดอยากจะออกจากบ้านไปปฏิบัติยังสถานที่เงียบสงัดวิเวก และใกล้ชิดอยู่กับครูบาอาจารย์เพื่อที่จะได้บรรลุผลโดยเร็ว คือถ้าเขาจะอนุญาตให้ผู้พิการบวชได้ละก็

ผมคงจะขอบวชไปนานแล้ว ความคิดมักจะเดินไปทางนั้นก็เพราะเราได้พบทางออกของเรา เป็นทางรอดของชีวิตที่ไม่มีทุกข์ เริ่มเห็นสาระของชีวิตแล้ว พฤติกรรมต่างๆ ในตัวเราก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไป **ผมก็ยังคงเจริญสติดูกายเคลื่อนไหวอยู่ต่อไปอีก จะไม่ทิ้งหลักเดิม แต่คราวนี้ขยันทำมากขึ้น พยายามทำให้ต่อเนื่องกันในทุกๆ อิริยาบถและทุกสถานการณ์ จะทำทั้งวันตลอดเวลาเลย ยกเว้นเวลาหลับ ซึ่งถือว่าเป็นแบบฝึกที่ยากขึ้นสำหรับตัวผมเพราะต้องทำอยู่ที่บ้าน แต่ถึงจะยากลำบากขนาดไหนก็ต้องทำเพราะเดิมพันมันสูง คือพ้นทุกข์ได้**

การปฏิบัติจะเริ่มตั้งแต่ลืมตาตื่นนอนตอนตี ๔ ก็เริ่มรู้สึกตัวทันทีเจตนาใส่ใจที่จะเติมสติลงไปในการกระทำทุกๆ อย่างจนตลอดทั้งวัน บางครั้งก็หลงลืมสติไปบ้างเหมือนกัน แต่ก็พยายามจะกลับมารู้สึกตัวที่กายหรือจิตอยู่เรื่อย โดยเฉพาะในตอนที่พูดคุยมักจะหลงลืมสติไปมาก จึงไม่อยากจะพูดคุยกับใครๆ เพราะจะทำให้เสียอารมณ์ปัจจุบันไป แต่มักจะชอบคุยกับตัวเองคือคอยสอนตัวเอง การปฏิบัติในแต่ละวันก็มี เช่น การพลิกตัว พับผ้าห่ม แปรงฟัน ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร เช็ดตัว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เข็นรถไปมา เป็นต้น ให้พยายามมีสติเข้าไปรู้ให้ต่อเนื่องกันในทุกอิริยาบถเพราะทราบดีว่า **ปัญญาที่แท้จริงนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีสติรู้สึกตัวที่ต่อเนื่องกันในทุกๆ อิริยาบถ ซึ่งเป็นปัญญาที่ได้จากการภาวนา มิใช่ปัญญาที่ได้จากการคิดนึกหาเหตุผลประกอบ**

ผมจะทำไปจนกว่าจะถึงเวลาประมาณ ๓ ทุ่ม แล้วจึงนอนหลับไป แต่ตอนกลางวันจะไม่หลับ ไม่ค่อยสนใจกับสิ่งภายนอก ไม่ดูโทรทัศน์ ไม่ฟังวิทยุ ถ้าจะฟังก็ฟังแต่ธรรมะ ไม่อ่านหนังสืออื่น นอกจากหนังสือธรรมะ และฟังธรรมะบ้างเป็นบางโอกาส สิ่งนี้เป็นเพื่อนที่ดีมากในยามที่ห่างไกลครูบาอาจารย์ และเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศให้กับตัวเองด้วย พูดคุยเท่าที่จำเป็น ไม่พูดคุยในเรื่องที่ไร้สาระ เพราะเป็นเหตุทำให้จิตของเราต้องฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่างๆ ไม่หลงเพลิดเพลินไปกับสิ่งที่ไร้สาระอีก เช่น ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และการนึกคิด เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุที่จะดึงจิตของเราให้เดินออกนอกทาง ทำให้เนิ่นช้าเสียเวลาชีวิต **เราสู้อุตส่าห์ขยันสร้างสติขึ้นมาจนมีมากๆ ถ้ามามัวหลงเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ก็เปรียบเสมือนว่าเรากำลังปล่อยให้โจรเข้ามาปล้นสติของเราเสียแล้ว ผมต้องคอยสอนตัวเองอยู่เสมอๆ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นนอกตัวหรือในตัว ก็พยายามที่จะกลับเข้ามาหาความรู้สึกตัวก่อนเสมอ จะมาอยู่จุดนี้**

เห็นอาการของกายและจิต

ผมจะปฏิบัติอยู่อย่างนี้ทุกๆ วัน เป็นการสะสมสติให้มีมากขึ้นอย่างระมัดระวังที่สุด ทำให้สติรู้สึกตัวเด่นและจะตื่นรู้ไวต่อการสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบ แต่ไม่ไหลตามไปกับสิ่งนั้น คือรู้อยู่เฉยๆ โดยเฉพาะอาการของกายและจิตที่แสดงออกมาให้สติเห็น เรามีเจตนาใส่ใจเฝ้าดูกายและจิตอยู่ ก็ย่อมเห็นอาการต่างๆ ของกายและจิตที่แสดงออกมาอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอาการของกาย ซึ่งไม่ใช่กายแต่อาศัยกายเกิด อยู่คนละส่วนกับกาย เช่นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากกาย เราเรียกว่า “อาการ” ซึ่งมันซ่อนเร้นอยู่ภายในกายของเรา **ตั้งแต่เราเกิดมาจนอายุได้ ๔๐ กว่าปี เราได้อาศัยกายก้อนนี้อยู่มาตั้งนาน แต่ยังไม่เคยได้ดูกายของเราอย่างจริงจังสักที แต่พอเจตนาดูเข้าก็เห็นแต่ทุกข์ มีแต่โรคและปฏิกูลไม่สะอาด ได้**

เห็นธรรมชาติของกาย เป็นกระบวนการของการแก้ทุกข์ไปตลอดสายตั้งแต่เกิดจนตาย ต้องคอยแก้ทุกข์ที่กำลังบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เราก็ช่วยทำหน้าที่แก้ไขไปตามอาการ โดยมีจิตใจปกติไม่ต้องเป็นทุกข์กับกายด้วย และส่วนของทุกข์กายที่เราแก้ไขไม่ได้ก็เพียงกำหนดรู้ไว้เฉยๆ และยิ่งสำหรับผู้ที่มีร่างกายพิการดังเช่นผมนี้มีอิริยาบถที่ไม่สม่ำเสมอกัน ก็ยิ่งเห็นอาการของกายที่แสดงออกมาเป็นสภาวะของทุกข์ได้มากมาย เหมือนกับว่าเป็นทุกข์ซ้อนทุกข์ไปเลย

คุณหมอและคุณพยาบาลท่านเคยเตือนผมเอาไว้ว่า อย่าอยู่ในอิริยาบถนอนหงายนานเกินไป เพราะอาจทำให้เป็นแผลกดทับที่บริเวณหลังและก้นได้ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถมานอนตะแคงบ้าง ผมก็เพียงแค่เปลี่ยนอิริยาบถที่กำลังนอนหงายอยู่ไปสู่ท่าตะแคง พอนอนตะแคงแล้วก็เปลี่ยนมาเป็นนอนหงายบ้าง ก็เปลี่ยนได้เพียงแค่นี้ ถ้าจะนั่งก็นั่งไม่ค่อยอยู่ ต้องให้ผู้อื่นคอยช่วยเหลือ และนั่งได้เฉพาะบนรถเข็นคนพิการเท่านั้น **การที่มีอิริยาบถจำกัดอยู่แค่นี้ย่อมจะเห็นอาการของกายในด้านทุกขเวทนาแสดงออกมาได้ชัดเจนมาก และจะเห็นทุกข์ในกายที่แสดงอาการออกมาให้เห็นชัดเจนขึ้นไปอีก** ก็คือตอนที่ผมไม่สามารถที่จะแก้ไขทุกข์ให้กับตนเองได้ ต้องรอเวลาให้ผู้อื่นมาช่วยแก้ไขให้ ตอนนี้จะทำให้เห็นทุกข์ชัดมาก และในขณะที่กำลังฝึกเจริญสติเคลื่อนไหวกายอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม พอทำอยู่สักครู่ก็จะเกิดทุกขเวทนาทางกายบีบคั้นออกมาให้เราเห็น เช่น อาการปวดเมื่อยหรืออ่อนล้าที่อิริยาบถนั้นๆ จำเป็นจะต้องแก้ไขเปลี่ยน

แปลงหาอิริยาบถใหม่เพื่อแก้ทุกข์จากอิริยาบถเก่าให้หายไป และจำต้องคอยแก้ไขเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป จนกว่าเราจะตาย

จะเห็นว่า**กายได้แสดงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา คือไม่อยู่ในอำนาจของใครให้เราได้เห็นอยู่เป็นประจำ** พอตื่นขึ้นมาเราก็ต้องเริ่มแก้ทุกข์ให้กายกันเลย เช่น ต้องดื่มน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ทานข้าว ขับถ่าย อาบน้ำ เปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ จะต้องทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไปจนกระทั่งนอนหลับ ไม่ทำก็ไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ถูกความทุกข์บีบคั้นให้เราต้องแก้ไขทั้งนั้น ซึ่งบางครั้งเราก็ไม่สามารถแก้ไขให้กับตัวเราเองได้ ก็ต้องให้ผู้อื่นช่วยแก้ไขให้ และกายผมก็มีความผิดปกติมาก เซลล์ประสาทที่ได้รับความรู้สึกต่าง ๆ ภายในร่างกายถูกกระทบกระเทือนมาก ทำให้รู้สึกชาไปทั้งตัวเป็นอัมพาต คุณหมอก็ไม่สามารถช่วยแก้ไขให้เราได้ ความทุกข์อย่างนี้เราก็เพียงแต่ทำหน้าที่กำหนดรู้เอาไว้เท่านั้น ไม่ต้องแก้ไขอะไร เพราะแก้ไขอะไรไม่ได้ และเป็นเพราะกายมีการเคลื่อนไหวได้น้อยจึงเป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ แทรกซ้อนได้มาก เช่น โรคกระเพาะลำไส้ โรคเกี่ยวกับการขับถ่าย การไหลเวียนของโลหิต โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เป็นต้น

อาการของกายพอเรามากำหนดรู้ความจริงแล้ว จะเห็นว่ามีไตรลักษณ์อยู่เต็มเนื้อเต็มตัวไปหมด ไม่คงทนถาวรอะไรต้องแตกสลายไปในไม่ช้า และเราก็ไม่อยากให้กายของเราต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ แต่กายจะไม่เป็นไปตามใจของใครหากเป็นไปตามกฎของธรรมชาติอย่างนั้นเอง พอเราได้เห็นกายแสดงอาการของทุกข์และโรคต่างๆ ให้เห็นบ่อยๆ ทั้งยังจำเจอยู่

ทุกวันเวลา ก็ทำให้เกิดญาณปัญญาเห็นแจ้งในลักษณะและธรรมชาติของกายเรา และยิ่งแสดงความพิการออกมาให้เห็นชัดเจนอย่างนี้ด้วยแล้ว ก็ทำให้รู้สึกยิ่งเบื่อหน่ายในกายนี้มากขึ้น จนไม่อยากที่จะเข้าไปอยู่ไปเป็นกับกาย ไม่อยากเข้าไปข้องติดด้วย จึงได้ถอนตัวออกมาอยู่กับสติรู้สึกตัว มาเป็นผู้เห็นอาการต่างๆ ของกายโดยที่มิได้เข้าไปเป็น คือ**เป็นผู้ที่เห็นกายพิการ แต่มิได้เข้าไปเป็นผู้พิการกับกายด้วย ทำกับกายตามหน้าที่ที่พอจะทำได้** แค่นี้เราก็ปลอดภัยและเป็นอิสระจากอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายได้แล้ว นี่เป็นทางออกของเรา คือทางสายกลาง มาอยู่กับสติรู้สึกตัวดูอยู่

ส่วนอาการของจิตก็มีมาก ซึ่งละเอียดลึกซึ้งยิ่งกว่ากายไปอีก แต่สติก็รู้-เห็น-เข้าใจในอาการของจิต เช่น ความพอใจ ความไม่พอใจ ความสงสัย ความง่วง หรือความคิดเป็นต้น สิ่งเหล่านี้มิใช่จิต แต่เป็นเพียงอาการที่อาศัยจิตเกิดเท่านั้น ถ้าเรารู้ไม่เท่าทันก็ทำให้เราหลงไปกับอาการของจิตได้ง่ายๆ เหมือนกัน โดยเฉพาะความคิดนี่สำคัญมาก ซึ่งมักจะเป็นคู่ปรับกับผู้ปฏิบัติที่เจริญสติเสียจริงๆ โดยเฉพาะความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิดที่มักจะผุดขึ้นมาในจิตเอง เช่น ความคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอดีต-อนาคต ความคิดชนิดนี้เปรียบเสมือนแขกหน้าเก่าๆ เดิมๆ ที่มักจะคอยมาหลอกลวงจิตของเราอยู่เรื่อยๆ และถ้าเรารู้ไม่เท่าทันจะมาหลอกลวงบ่อยๆ แต่ก่อนเราเคยหลงตามไปกับความคิดชนิดนี้ ที่มักจะมาชักชวนเราให้ไปร่วมรู้ร่วมคิดกับเขา พยายามดึงจิตของเราให้ไปเดินร่วมทางด้วย พอเราตามไปทีไรก็ทำให้จิตของเราต้องดิ้นรนเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวายและไม่ปกติ ทำให้จิตต้องเป็นภพเป็นชาติไปกับเรื่องที่คิด โดยเฉพาะผู้ที่มี

ร่างกายที่พิการไปไหนไม่ได้ ต้องนอนอยู่บนเตียงเฉยๆ ด้วยแล้ว แต่จิตไปไหนได้จึงทำให้ต้องคิดฟุ้งซ่านเสียดายอดีตและกังวลในอนาคต คิดจนปวดศีรษะเพราะนอนไม่หลับเกือบจะเป็นโรคประสาทเพราะคิดมากอยู่แล้ว **ผมต้องเป็นทุกข์เพราะเจ้าความคิดนี้มานาน แต่พอมาฝึกเจริญสติได้มาสัมผัสกับตัวสติเข้าจริงๆ ก็มีสติรู้สึกตัวมากขึ้น ชีวิตอยู่กับปัจจุบันก็ทำให้เราเห็นทุกข์ เห็นโทษภัยในความคิดชนิดที่มิได้ตั้งใจคิด**

หน้าที่ของเราไม่ต้องไปแก้ไขอะไรเลยกับความคิดชนิดนี้ เห็นแล้วก็ละทันทีเพราะเป็นตัวสมุทัย คือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เข็ดหลาบแล้วต้องมีสติคอยระวังเรื่องของความคิด ต้องพยายามให้รู้เท่าทัน และในขณะที่กำลังฝึกสติดูกายอยู่ พอทำไปสักพักหนึ่ง ก็มักจะเกิดความคิดผุดขึ้นมาให้เราเห็นอยู่เสมอๆ โดยที่เราไม่มีเจตนาที่จะคิดเลย แต่พอเราเห็นแล้วก็มิได้สนใจหรือให้ความสำคัญต่อความคิดนั้น แต่ทิ้งความคิดแล้วกลับมาดูกายเคลื่อนไหว ความคิดนั้นก็ดับไป ความคิดนี่ก็ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้และไม่อยู่ในอำนาจของใคร สติได้เห็นแล้วว่ามันไม่มีตัวตนอยู่จริงหรอก เป็นมายา และเป็นเพียงอาการของจิตที่เกิดจากการปรุงแต่งของธรรมชาติเป็นครั้งคราวไปเท่านั้น มิได้เข้าไปเป็นผู้คิด แต่ถอนจิตออกมาอยู่กับความรู้สึกตัวดูอยู่ พอเรามิได้สนใจหรือมิได้ให้ความสำคัญต่อความคิดนั้น ก็ทำให้ความคิดนั้นหมดค่าหมดราคาไปเหมือนกัน ครั้นพอเรามาเห็นอาการของจิตบ่อยๆ เข้า ทำให้เกิดประสบการณ์มากขึ้น จึงไม่ไปกับอาการต่างๆ ของจิต ทิ้งและกลับมาอยู่

ค้นพบ
จนเกิดปัญญา

ผมรู้สึกเป็นอิสระ
ใจเบาสบายขึ้นมาทันทีเลย
เหมือนกับเราได้ค้นพบที่อยู่ใหม่ของเรา
ที่มิใช่กายที่พิการเหมือนดังแต่ก่อนแล้ว
แต่ได้ถอนตัวหรือแยกตัวออกมาดู
มาอยู่กับสติ รู้สึกตัวดูอยู่เฉย ๆ เท่านั้น
อุปมาเหมือนเมื่อก่อนที่ผมกำลังพยายาม
จะแกะตลับยาหม่องให้ออกจากกัน
แต่ก็ยังแกะไม่ออก อยู่มาวันหนึ่ง
พอเราจับตลับยาหม่องได้ถนัดมือขึ้น
ก็สามารถแกะตลับยาหม่องให้แยก
ออกจากกันเป็น ๒ ฝาได้
นี่ก็เช่นเดียวกันพอเรามีสติรู้สึกตัวมากขึ้น
ก็เห็นแจ้งในลักษณะและธรรมชาติ
ของกายและจิตว่าไม่ใช่ส่วนเดียวกัน
และทำหน้าที่แตกต่างกัน



เปลี่ยน
ชีวิตใหม่

ผมจะมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน
ไม่คิดไปในเรื่องอดีตเรื่องอนาคต
จิตใจสบายขึ้น
เพลิดเพลินไปกับการเจริญสติ
ซึ่งมีรสชาติดีกว่าการอ่าน
และฟังธรรมะเสียอีก
เพราะจิตของเราได้เข้าไปสัมผัส
กับสภาวะจริง ๆ กับรสของพระธรรมเลย
นี่แหละที่ตรงกับบทสวดมนต์
ในพระธรรมคุณที่ว่า “สันทิฏฐิโก”
พระธรรมเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ
พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

เร่งสร้าง
ความรู้สึกตัว

ผมก็ยังคงเจริญสติดูกายเคลื่อนไหวอยู่ต่อไปอีก
จะไม่ทิ้งหลักเดิม แต่คราวนี้ขยันทำมากขึ้น
พยายามทำให้ต่อเนื่องกัน
ในทุก ๆ อิริยาบถ และทุกสถานการณ์
จะทำทั้งวันตลอดเวลาเลย
ยกเว้นเวลาหลับ
ซึ่งถือว่าเป็นแบบฝึกที่ยากขึ้นสำหรับตัวผม
เพราะต้องทำอยู่ที่บ้าน
แต่ถึงจะยากลำบากขนาดไหนก็ต้องทำ
เพราะเดิมพันมันสูง
คือพ้นทุกข์ได้



ออกจาก
ความพิการ



พอเราได้เห็นกายแสดงอาการของทุกข์
และโรคต่างๆ ให้เห็นบ่อยๆ
ทั้งยังจำเจอยู่ทุกวันเวลา
ก็ทำให้เกิดญาณปัญญาเห็นแจ้ง
ในลักษณะและธรรมชาติของกายเรา
และยิ่งแสดงความพิการออกมา
ให้เห็นชัดเจนอย่างนี้ด้วยแล้ว
ก็ทำให้รู้สึกยิ่งเบื่อหน่ายในกายนี้มากขึ้น
จนไม่อยากที่จะเข้าไปอยู่ไปเป็นกับกาย
ไม่อยากเข้าไปข้องติดด้วย
จึงได้ถอนตัวออกมาอยู่กับสติรู้สึกตัว
มาเป็นผู้เห็นอาการต่าง ๆ ของกาย
โดยที่มิได้เข้าไปเป็น
คือเป็นผู้ที่เห็นกายพิการ
แต่มิได้เข้าไปเป็นผู้พิการกับกายด้วย

กับสติรู้สึกตัวซึ่งเป็นที่อยู่ที่ปลอดภัยของจิตเรา ซึ่งเป็นทางสายกลางของจิตที่กำลังดำเนินบนหนทางนี้อยู่ โดยกลับมาดูกายเคลื่อนไหว นี่คือหลักเดิมของเรา จะไม่ทิ้งหลักเดิมคือดูกายเป็นทางเดินออกจากอาการของจิต จึงสามารถหลุดพ้นออกมาจากอาการเหล่านั้นได้ ประสบการณ์ในการปฏิบัติมีมากขึ้นพอกพูนกำลังสติขึ้นเรื่อยๆ







จากผู้ทุกข์ มาเป็นผู้เห็นทุกข์

สติเมื่อได้สัมผัสและคลุกคลีไปกับอาการของกายและจิตบ่อยๆ เป็นผลทำให้สติมีกำลังแก่กล้าขึน เริ่มเป็นใหญ่อยู่เหนืออาการต่างๆ ของกายจิตเหล่านั้นขึ้นมาบ้าง คือเห็นแล้วเฉยได้ ไม่เป็นปัญหากับจิต ไม่ต้องเป็นภาระหรือมาถ่วงจิตถ่วงใจเหมือนดังแต่ก่อน คล้ายๆ กับว่าจะเคยชินและเชื่อมต่อกัน จะต่างฝ่ายต่างอยู่คนละส่วนกันไม่รบกวนกัน คืออาการเขาก็เกิดขึ้นอยู่ตามธรรมดาของเขาอย่างนั้นเอง และเราก็มีหน้าที่ดูอยู่แต่ของเรา ต่างฝ่ายต่างก็ทำหน้าที่ของตนเองซึ่งไม่เหมือนกับตอนปฏิบัติใหม่ๆ สติยังมีไม่มากพอ การปฏิบัติยังไม่คล่องยังไม่ชำนาญ ประสบการณ์ยังมีไม่มาก การปฏิบัติต้องคอยหลบหลีกระวัง คอยปรับปรุงแก้ไขไปตามอาการเท่าที่เราจะทำได้ มาบัดนี้พอมีความรู้สึกตัวมากขึ้น และมี

ประสบการณ์มากขึ้นก็ไม่ต้องทำอย่างนั้น คือคอยรู้สึกตัวดูอยู่อย่างเดียว พอเกิดอะไรขึ้นมาทางกาย จิต หรือทางตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ก็เปลี่ยนกลับเข้ามาอยู่กับความรู้สึกตัวดูอยู่ได้ทันที **ดูสบายๆ ใจเป็นปกติเป็นอิสระต่อสิ่งนั้นๆ คล้ายกับว่าปรากฏการณ์ต่างๆ ที่มากระทบกระทั่งเรานั้นเขามาอยู่แต่เฉพาะภายนอกเข้ามาไม่ถึงจิตเรา จิตเราก็ตั้งมั่นสงบนิ่งเป็นหนึ่ง เป็นปกติดูอยู่แต่ภายในเฉยๆ ซึ่งเป็นที่อยู่ใหม่ของชีวิตจิตใจของเรา** และถ้ายิ่งทำให้มากๆ ทำบ่อยๆ ทำจนชำนิชำนาญอยู่เนืองๆ แล้ว เหมือนกับว่าเราได้สร้างและต่อเติมที่อยู่ของเราให้กว้างใหญ่ขึ้นมาเรื่อยๆ เราจะได้อาศัยนั่งเล่นนอนเล่นอย่างสบายเลย เป็นที่พึ่งภายในเป็นอริยทรัพย์ที่มีไม่รู้จักหมด **อุปมาแล้วเหมือนกันกับตลับลูกปืนเครื่องยนต์จะมี ๒ วง วงนอกกับวงใน และเราจับวงในเอาไว้ ส่วนวงนอกเขาก็จะหมุนไปได้รอบๆ แต่วงในเขาก็ยังหยุดนิ่งอยู่โดยมิได้หมุนไปตามวงนอกด้วย** ทำให้ผมนึกถึงคำพูดของหลวงพ่อคำเขียน ซึ่งมักจะกล่าวย้ำไว้เสมอๆ เวลาท่านสอนธรรมะว่า **"ให้เป็นผู้ดู อย่าเข้าไปเป็น"** ยิ่งทำให้เราได้หลัก มั่นใจว่าการปฏิบัติของเราไม่ผิดทางและพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอน

ได้เคยสังเกตเห็นจิตใจของเราในขณะที่กำลังมีความรู้สึกตัวดูกายหรือจิตในปัจจุบันแล้ว ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้น จิตจะอยู่ในสภาวะที่เป็นปกติสบายๆ และเป็นอิสระดี จะเป็นเช่นนี้ทุกๆ ครั้งเมื่อมีความรู้สึกตัว ก่อนนั้นได้เคยฟังครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า **"ความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน ความไม่มีทุกข์ก็อยู่ที่นั่น"** ผมฟังแล้วก็ยังไม่เข้าใจอยู่นั่นเอง ก็เรากำลังเป็นทุกข์อยู่นี่จะดับทุกข์ได้ทันทีที่นี่เดี๋ยวนี้ได้อย่างไรกัน จะเป็นไปได้หรือผมก็ยัง

สงสัยอยู่ แต่พอปฏิบัติมาถึงขณะนี้ทำให้ได้คำตอบกับตัวเองว่า **ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเราเพราะเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์ และความดับทุกข์จะเกิดมีได้ทันทีถ้าเราเปลี่ยนออกมาเป็นผู้เห็นทุกข์ คือออกมาเป็นผู้ดูไม่ได้เข้าไปเป็น** ทำให้ตอบตัวเองได้อย่างนี้ เพราะฉะนั้นจุดยืนที่ไม่มีทุกข์ของเราคือเป็นผู้ดู ตั้งแต่นี้ต่อไป เราจะต้องเพียรสร้างสภาวะของผู้ดูให้แข็งแกร่งมั่นคง เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับเราก็พร้อมที่จะตั้งหลักดูได้ทันทีเลย พอมาถึงตอนนี้ธรรมะข้อใดที่เคยได้อ่านได้ฟังมา และยังติดค้างอยู่ในใจก็เริ่มจะเข้าใจแจ่มชัดขึ้นมาเรื่อยๆ ผมก็ยังปฏิบัติต่อไป คิดว่าจะสนใจและขวนขวายอยู่แต่ในเรื่องนี้จะทำให้เป็นอาชีพ คนทั่วไปเขามีอาชีพกัน แต่เราเหมือนคนที่กำลังตกงานอยู่ เราจะเอาการเจริญสตินี่แหละเป็นอาชีพของเรา จะทุ่มเทชีวิตจิตใจลงสู่จุดนี้จุดเดียว ทำสิ่งนี้เป็นสิ่งสุดท้าย จะทำให้สุดฝีมือไม่มีอะไรที่เราจะต้องทำอีกแล้ว ชีวิตที่ยังเหลืออยู่นี้จะอุทิศให้ จะทำให้พ้นทุกข์ไปเสียก่อนที่เราจะตาย



ความลี้ลับ
ถูกเปิดเผย

ปฏิบัติไปทำให้เกิดญาณปัญญาเห็นแจ้งในบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นกับกายและจิตเรา การเห็นแจ้งมิใช่ไปเห็นสีเห็นแสงอะไรนอกตัวเราที่ไหนหรอก แต่เป็นปัญญาที่เกิดจากการที่เราได้เฝ้าดูอยู่เห็นอยู่ในกายจิตของเราเท่านั้น เห็นว่าธรรมชาติของกายก็มีลักษณะของเขาอย่างหนึ่ง ธรรมชาติของจิตหรือความนึกคิดก็มีลักษณะของเขาอย่างหนึ่ง และธรรมชาติของสติรู้สึกตัวก็เป็นของเขาอีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งแต่ละอย่างจะมีลักษณะและธรรมชาติที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะความรู้สึกตัว มิใช่ความคิดและก็มิใช่กายแต่ต้องอาศัยกาย ความรู้สึกตัวจะแยกตัวออกมาเป็นอิสระ จะเป็นปัญญาที่เห็นแจ้งวนเวียนอยู่ในเฉพาะ ๓ เรื่องนี้แหละ คือ กาย จิตหรือความคิด และความรู้สึกตัว เห็นว่ากายจิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่

ตัวตนอย่างไร โดยความรู้สึกตัวเป็นผู้เห็นแจ้ง **กายจิตเป็นธรรมชาติที่ซ่อนเร้นความลี้ลับในลักษณะของธรรมชาติเอาไว้ แต่ความรู้สึกตัวเป็นผู้เปิดเผย ขุดคุ้ยลักษณะธรรมชาติที่ซ่อนไว้ในกายจิตออกมาให้ได้รู้ได้เห็น คือ ไตรลักษณ์ นั่นเอง เป็นการศึกษาชีวิตโดยการเอากายจิตเป็นตำรา เอาความรู้สึกตัวเป็นผู้ศึกษา**

การศึกษาชีวิตต้องศึกษาลงไปที่กายจิตของเราที่ยังเป็นๆ อยู่นี้ มิใช่จากหนังสือหรือจากในตำราที่ไหนจะทำให้ไม่พบของจริง ถ้าได้ศึกษาลงไปที่กายจิตของเราเอง จะทำให้เห็นตัวเองและรู้จักตัวเองได้ชัดเจนขึ้น ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปได้ ไถ่ถอนความเคยชินเก่าๆ เดิมๆ ในบางสิ่งบางอย่างออก เอาความเคยชินใหม่ใส่แทน เช่นความเคยชินเก่าๆ เดิมๆ ชอบที่จะกระทำ พูด คิด ไปตามอารมณ์หรือความคิด ให้อารมณ์และความคิดนำไป ซึ่งบางครั้งมานึกเสียใจว่าเราไม่น่าจะทำอย่างนั้นหรือพูดอย่างนั้นลงไปเลย แต่ได้กระทำหรือพูดออกไปแล้ว ทำให้เกิดการผิดพลาดในชีวิตบ่อยๆ ซึ่งเป็นชีวิตที่ไม่ค่อยชัดเจน ได้เปลี่ยนมาเป็นผู้ที่มีความรู้สึกตัวก่อนที่จะกระทำ พูด คิด มีเจตนาที่จะคิด เป็นการคิดด้วยปัญญาไม่ใช่คิดฟุ้งซ่าน เป็นความคิดสร้างสรรค์ จับเอาความคิดมาใช้ จะทำให้คิดอย่างเป็นระเบียบ ถ้าจะหยุดคิดก็หยุดได้ ไม่ต้องนอนไม่หลับเพราะความคิดเหมือนเมื่อก่อน **ได้เปลี่ยนมาเป็นผู้ใช้ชีวิตบ้างมิใช่ชีวิตใช้เรา ไม่ปล่อยให้ชะตาชีวิตมาเป็นใหญ่และมีอำนาจอยู่เหนือเรา ให้ความรู้สึกตัวเป็นผู้กำหนดชีวิตและเป็นผู้ลิขิตชีวิตเสียเอง ฉะนั้นเราจึงเป็นอิสระ ความผิด**

พลาดในการดำเนินชีวิตจึงไม่ค่อยเกิดขึ้น เป็นชีวิตที่ชัดเจน ถือว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ แต่เป็นการเปลี่ยนทางจิตมิใช่ทางกาย ทางกายเปลี่ยนไม่ได้แล้ว คุณหมอท่านก็ไม่สามารถเปลี่ยนร่างกายที่พิการของผมให้หายเป็นปกติได้ แต่ทว่าทางจิตนั้นเปลี่ยนได้ เปลี่ยนอย่างไร?





จิตลาออกจาก
ความพิการ

เมื่อตอนที่ผมเริ่มฝึกเจริญสติใหม่ๆ ทำอยู่ประมาณ ๑ เดือน พอมีสติรู้สึกตัวมากขึ้นทำให้จิตเห็นแจ้งในเรื่องของกายจิตว่าอะไรเป็นอะไร คือเห็นกายเป็นกายและเห็นจิตเป็นจิต กายมิใช่จิตและจิตก็มิใช่กาย แยกเป็นคนละส่วนคนละอันกัน แต่ต้องอาศัยอยู่ด้วยกันโดยมีลักษณะธรรมชาติและหน้าที่ต่างกัน ดังนั้นจิตจึงได้ขอลาออกจากความพิการทางร่างกายตั้งแต่บัดนั้นมาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ลาออกมาอยู่กับความรู้สึกตัวดูอยู่ จิตจึงเป็นอิสระจากอาการของกาย โดยปล่อยให้ร่างกายพิการอยู่แต่ฝ่ายเดียว แต่จิตทำหน้าที่เป็นผู้เห็นและรับรู้รับทราบไว้เฉยๆ เท่านั้น ไม่ต้องแบกภาระหรือเป็นผู้พิการเอาไว้ด้วย ปล่อยให้ความพิการติดอยู่กับกายไปจนกระทั่งตายเน่าเข้าโลงไปด้วยกันเลย นี่ถ้าจิตเห็นแจ้งแล้วก็มี

สิทธิ์ที่จะขอลาออกได้เหมือนกัน **ผมจึงถือว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ คือเปลี่ยนจากจิตที่พิการมาเป็นจิตที่ไม่พิการ หรือเปลี่ยนจากจิตที่เคยเป็นทุกข์มาเป็นจิตที่ไม่เป็นทุกข์ เป็นการเปลี่ยนทางจิตที่มิใช่ทางกาย โดยมีความรู้สึกตัวเป็นผู้ที่เปลี่ยนชีวิตใหม่ให้กับผมนั่นเอง**

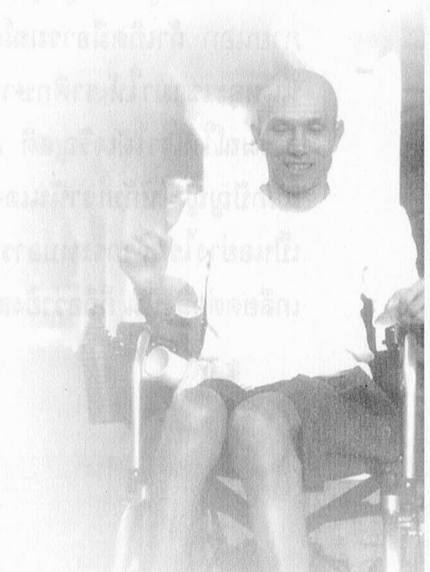
เมื่อผมได้ฝึกเจริญสติมาล่วงเข้าปีที่ ๕* การปฏิบัติก็คล่องตัวและสติก็พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ตามควรแก่การปฏิบัติ ผมเคยตั้งใจไว้ว่าจะทำให้ต่อเนื่องกันในทุกอิริยาบถตลอดวัน แต่ก็ยังไม่สมดังใจที่ตั้งเอาไว้ บางวันบางเวลาก็ขาดช่วงไปบ้าง เพราะไปกับอารมณ์หรือถูกความคิดพาไปบ้าง ทำให้ทราบถึงผลการปฏิบัติของตนเองว่ายังหลงลืมสติอยู่อีกมาก จะต้องขยันสร้างสติให้มากขึ้นไปอีก แม้ว่าบางครั้งจะหลงลืมสติไปแต่ก็ยังกลับมารู้สึกตัวได้ไวกว่าเมื่อก่อน คือเมื่อตอนที่ฝึกใหม่ๆ เวลาใดที่หลงลืมสติไปพอระลึกได้ก็จะรู้สึกเสียใจและคิดตำหนิเพ่งโทษตัวเองไปตั้งนาน ตรงนี้แหละทำให้เกิดความคิดซ้อนความคิดเป็นการเสียเวลาไปตั้งนาน แต่พอมาบัดนี้ถ้าหลงลืมสติไปตามอารมณ์ต่างๆ หรือความคิดเมื่อใด ครั้นมีสติระลึกได้ก็จะรีบทิ้งอารมณ์หรือความคิดเหล่านั้น และกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวเป็นปัจจุบันได้ทันทีเลย โดยไม่ต้องไปเสียเวลากับความคิดเสียใจหรือเพ่งโทษจนเป็นคิดซ้อนคิด ถือว่าแล้วก็แล้วไป โดยปล่อยให้เป็นอดีตไป ผมจะตั้งต้นมีสติรู้สึกตัวใหม่อยู่เรื่อยๆ จนเกิดความเคยชินเป็นอุปนิสัย

---

* ปี พ.ศ.๒๕๔๓

การที่เราพยายามที่จะตั้งต้นมีสติรู้สึกตัวใหม่อยู่อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน เหมือนกับได้เปลี่ยนอิริยาบถให้กับจิตหรือสติเราใหม่ไปในตัวด้วย เพื่อให้สติชัดเจนขึ้นหรือคล้ายๆ กับการเปลี่ยนเลนส์แว่นตาใหม่ ย่อมจะมองเห็นได้ชัดเจนใสแจ๋วกว่าเลนส์เก่าอย่างแน่นอน

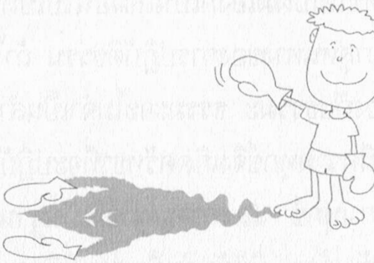
ชีวิตในแต่ละวันที่ผ่านพ้นไป มีเหตุการณ์หลายสิ่งหลายอย่างที่จรมาสู่ชีวิตผม มีทั้งสิ่งนอกตัวในตัว ถ้าจำเป็นที่จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องก็จะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติที่รู้สึกตัวต่อสิ่งต่างๆ ตามหน้าที่ตามสมมติ แต่ถ้าไม่จำเป็นที่จะต้องเกี่ยวข้องก็พยายามหลีกเลี่ยงเสีย โดยเฉพาะเรื่องไร้สาระที่เป็นต้นเหตุให้หลงลืมสติเสียความรู้สึกตัวไป และถ้าไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ด้วยละก็จะพยายามมองผ่านไม่ค่อยสนใจ จะมีหน้าที่เพียงตั้งหลักรู้สึกตัวดูอยู่เป็นปัจจุบัน จะไม่เอาจริงเอาจังอะไรไปกับเรื่องภายนอก **ถ้าเกิดมีอารมณ์ต่างๆ เข้ามากระทบ มาทำให้รักหรือเกลียดนี่แหละเขามาให้เราศึกษาแล้ว จะจับเอาเป็นฐานที่ตั้งของสติมาเป็นอารมณ์ให้เราได้เจริญสติ มาให้ประสบการณ์มาสอนธรรมะให้ หรือมาแจกปัญญาให้กับเรานั่นเอง เราก็มีหน้าที่ศึกษาและตรวจสอบจิตใจว่าเป็นอย่างไร ถ้ากระทบอารมณ์แล้วจิตของเรายังหวั่นไหว คือไปรักหรือเกลียดต่อสิ่งนั้น ก็ถือว่ายังสอบไม่ผ่าน เป็นการวัดผลให้ตนเอง**



ประโยชน์จาก ความพิการ

ครั้งแรกผมเข้าใจว่า ความพิการจะเป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติ แต่พอปฏิบัติไปก็ทำให้เข้าใจดีว่า ความพิการมิได้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติเลย แต่กลับเป็นแรงกระตุ้นเตือนให้เราต้องกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ เพื่อให้จิตได้พ้นไปเสียจากภาวะของความเป็นผู้ที่พิการโดยเร็ว และความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผมเองก็เป็นเสมือนใบเบิกทางที่สำคัญในการนำพาชีวิตผมให้เข้ามาสู่หนทางของการปฏิบัติธรรม ถ้าไม่มีความทุกข์ผมก็คงไม่ต้องมาเกี่ยวข้องกับธรรมะ ธรรมะจะไม่จำเป็นสำหรับผมเลยถ้าไม่มีความทุกข์ นี่เพราะมีความทุกข์จึงเกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อให้ตนได้พ้นไปเสียจากความทุกข์ และความทุกข์ก็เป็นฐานธรรมฐานหนึ่งเป็นฐานที่ตั้งของสติที่สำคัญด้วย นี่ก็นับว่าเป็นส่วนที่ดีของความทุกข์

ในขณะเจริญสติถ้าเกิดความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านกายหรือจิต ขึ้นมาเมื่อใด ก็จะศึกษาถึงลักษณะของความทุกข์ชนิดนั้นทันที ว่ามีลักษณะและธรรมชาติเป็นอย่างไร เกิดขึ้นที่ไหนและใครกันแน่เป็นผู้ทุกข์ ถ้าเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์เราก็สอบตก แต่ถ้าเรามีสติถอนตัวออกมาเป็นผู้เห็นทุกข์เราก็สอบผ่าน **ที่จริงแล้วการเห็นทุกข์ก็คือการเห็นธรรม การเห็นธรรมคือการเห็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้” นี่เท่ากับเจ้าความทุกข์เขาเกิดขึ้นมาเพื่อแจกปัญญาให้กับเรา**





ไม่ไปรบกวนความคิด

เจ้าความคิดก็เช่นเดียวกัน เมื่อก่อนปฏิบัติและเมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ ก็เคยสร้างปัญหาให้กับผมมากเหมือนกัน เคยเป็นทุกข์เพราะความคิดมาแล้ว ความคิดมันไม่มีตัวตนแต่มันมีอิทธิพลมาก มันเคยเป็นผู้บงการชีวิตเราอยู่ ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นว่ามันเป็นตัวเป็นตนของเราจริงๆ โดยเฉพาะความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจคิด ที่มักจะผุดเข้ามาในจิตใจของเราเป็นครั้งคราว และประกอบไปด้วยความอยากหรือความไม่อยาก ความคิดประเภทนี้แหละเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องเป็นทุกข์ **ความคิดคือฐานธรรมฐานหนึ่ง เป็นฐานที่ตั้งของสติ ความคิดเป็นอาการของจิตแต่ไม่ใช่ตัวจิต จิตก็ส่วนจิต ความคิดก็ส่วนความคิด แยกเป็นคนละสิ่งคนละอันกันไม่ใช่เป็นสิ่งเดียวกัน แต่อาศัยกันเกิดขึ้นมา** เพราะโดยปกติแล้วจิตมิได้คิดอยู่ก่อน แต่จิตมี

ความว่างเป็นปกติอยู่ก่อน ความคิดเปรียบเสมือนแขกที่เพิ่งจรมาทีหลังจะมาสู่จิตเป็นครั้งคราวแล้วก็ผ่านออกไปจากจิต คือเป็นสิ่งที่เกิดดับนั่นเองเราเพียงแต่มาทำความรู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหวเท่านั้น

การปฏิบัติอยู่อย่างนี้เป็นการรักษาจิต เพื่อมิให้ถูกความคิดครอบงำได้ เช่นเดียวกันกับที่ผมกำลังนั่งอยู่บนรถเข็นคนพิการคันนี้ ผู้ใดเดินผ่านมาแล้วเห็นผมกำลังนั่งอยู่ก่อน เขาจะเดินผ่านไปโดยที่ไม่เข้ามานั่งซ้อนเราเพราะเขาเห็นว่ามีคนนั่งอยู่ก่อนแล้ว หรือถ้ามีใครคนใดคนหนึ่งจะมานั่งซ้อนเรา เราก็สามารถที่จะยกมือห้ามหรือทักท้วงเอาไว้ จิตเราก็เหมือนกันเรามีสติรู้สึกตัวรักษาอยู่ก่อนแล้ว ความคิดก็ไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตได้ แต่ถ้าเราเผลอสติปล่อยให้ความคิดเข้าครอบงำจิตได้เมื่อใด ความรู้สึกตัวก็จะทำหน้าที่พลิกจิตให้ออกจากความคิดกลับมาอยู่ที่ความรู้สึกตัวเหมือนเดิม แค่นี้จิตก็ไม่แปดเปื้อนเป็นอิสระสบาย

เวลาทำความเพียรอยู่ผู้ปฏิบัติมักจะโทษว่า ถูกความคิดเข้ามารบกวนอยู่เสมอๆ แต่แท้ที่จริงแล้วถ้าพิจารณาดูกันให้ดีๆ จะเห็น ใครรบกวนใครกันแน่ เราต่างหากที่เป็นผู้ไปรบกวนเจ้าความคิดเขา เพราะความคิดเขาก็เกิดขึ้นมาตามสายธารของธรรมชาติธรรมดาอย่างนั้นเอง ซึ่งเราจะห้ามไม่ให้คิดก็ไม่ได้ หรือจะให้คิดแต่ในเรื่องที่เราชอบใจ ส่วนเรื่องที่เราไม่ชอบใจนั้นจะไม่ให้คิดก็ทำไม่ได้ เพราะความคิดไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา คนที่ไม่มีความคิดเลยคือคนที่ตายแล้ว เราเพียงแต่รู้สึกตัวอยู่ที่การเคลื่อนไหวของเรา โดยที่ไม่ต้องไปสนใจอะไรกับความคิด

ให้ทำเหมือนกับว่าเรากำลังขับขี่รถอยู่บนถนน แต่อยู่คนละช่องทางกันกับความคิดโดยที่ไม่ล้ำเส้นกัน การที่เราไปห้ามความคิดหรือตามความคิดไปนั้นก็เท่ากับว่าเราได้ไปรบกวนเขาแล้ว และไปรบกวนทั้งขึ้นทั้งล่องเลย จึงทำให้เราต้องเป็นทุกข์ ถือเสียว่าเป็นการชดใช้หนี้กรรมของเราเองก็แล้วกัน ถ้าความคิดเกิดขึ้นมามาก ๆ ก็ยิ่งดี เราจะได้เอามาเป็นฐานที่ตั้งของสติหรือเป็นอารมณ์กรรมฐานเสียเลย จะได้ศึกษาและได้รู้จักลักษณะธรรมชาติของความคิด แต่ถ้าเราเข้าไปอยู่ในความคิด หรือตามความคิดไปเราก็สอบตก ถ้าเราเห็นความคิดแล้วถอนจิตออกมาอยู่กับความรู้สึกตัวดูอยู่เราก็สอบผ่าน เจ้าความคิดมาก็เพื่อแจกปัญญาให้เราอีกเหมือนกัน **พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ก็เพราะเห็นความคิด** มิใช่ตรัสรู้ได้เพราะเห็นความสงบหรือเห็นสีแสงอะไร

ความสงบในขณะปฏิบัติมักจะทำให้เราหลงติดอยู่ ทำให้เกียจคร้านไม่อยากเจริญสติ ทำให้ปัญญาไม่เกิด คือไม่ค่อยรู้อะไรและจะดับทุกข์ไม่ได้ พอไม่สงบเมื่อใดก็จะทำให้เกิดทุกข์ได้เพราะความสงบเองก็ไม่เที่ยง **พุทธศาสนาสอนไปไกลกว่าความสงบเสียอีก สอนให้เรารู้เท่าทันความสงบ ไม่ให้หลงติดอยู่แม้แต่ความสงบ แต่ให้อยู่เหนือความสงบ นั่นคือนิพพาน** พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้เพราะเห็นความคิด คือที่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ท่านทรงประทับนั่งบำเพ็ญความเพียรอยู่ใต้ต้นโพธิ์ ได้มีเจ้าตัณหามาในลักษณะของความคิด เพื่อจะมาสร้างบ้านเรือนภายในจิตของพระองค์ท่าน แต่ท่านทรงเห็นและทรงรู้จักหน้าตาของเจ้าตัณหานั้น จึงเป็นเหตุให้ท่านได้ตรัสรู้



ธรรมะมีอยู่ในทุกสิ่ง

เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตัวผม ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ก็ดี หรือความคิดก็ดี ล้วนแต่มาให้ศึกษาทั้งนั้น มาเป็นอารมณ์ให้ปฏิบัติ มาสอนธรรมะและมาแจกปัญญาให้กับผม มาเพื่อทดสอบจิตใจ เราก็มีหน้าที่สอบให้ผ่าน และบางครั้งก็สอบตกบ้างเหมือนกัน แต่ไม่เป็นไรทำให้จิตมีประสบการณ์ และเป็นการฝึกจิตฝึกใจให้แข็งแกร่งไปด้วย การที่ผมได้สอบผ่านบ้างไม่ผ่านบ้าง นานวันเข้าก็มีผลทำให้ความรู้สึกตัวเจริญงอกงามขึ้นมาเป็นเงาตามตัว สรุปแล้วผมก็ต้องมาลงตรงที่ความรู้สึกตัวอีกนั่นแหละ เพราะว่าผมได้สอนตัวเองและก็ได้ปฏิบัติกับตนเองอยู่เช่นนี้เสมอมา **การเจริญสตินี่พึ่งได้จริงๆ เป็นการสร้างที่พึ่งให้กับจิตใจของเราจริงๆ เป็นธรรมโอสถที่ช่วยเยียวยาให้ชีวิตจิตใจของเราได้เข้าสู่สภาวะที่**

ปกติดังเดิม เมื่อยามที่ผมมีปัญหาชีวิตหรือชีวิตมีความทุกข์ ผมก็ใช้ธรรมะนี่แหละ มาศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้มีขึ้นในตัวเรา จึงสามารถเปลี่ยนชีวิตจากร้ายให้กลับกลายเป็นดีได้เพราะการประพฤติธรรม

ความรู้สึกตัวทำให้จิตของผมเป็นอิสระจากกาย โดยไม่ต้องแบกภาระทางกายมากเกินไป

ความรู้สึกตัวช่วยสกัดกั้นความคิด มิให้เข้าครอบงำจิตจนทำให้จิตต้องแปดเปื้อนและเสียความเป็นปกติไป

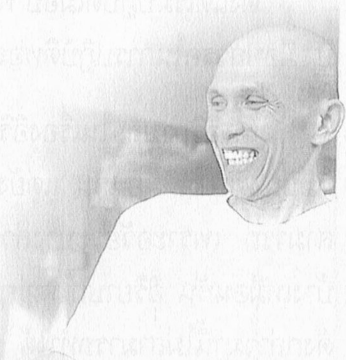
ความรู้สึกตัวเปรียบเสมือนหน่วยกวาดล้างมลทิน และความเศร้าหมองภายในจิตใจทำให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส

ความรู้สึกตัวช่วยจัดสรรชีวิตของผมให้ดีขึ้นทุกวัน สมดังพุทธภาษิตที่กล่าวเอาไว้ว่า **"คนมีสติย่อมดีขึ้นทุกวัน"** ก็ดีขึ้นจริงๆ เป็นสันทิฏฐิโกและปัจจัตตังของผู้ที่ปฏิบัติเอง **ความรู้สึกตัวเป็นสุดยอดของธรรมะทั้งหลายทั้งปวง นี่แหละคือที่พึ่งภายในอันประเสริฐ และเป็นหลักชีวิตของผมคือความรู้สึกตัว ความพิการทำให้ผมเป็นทุกข์ฉันใด ความรู้สึกตัวก็สามารถทำให้ผมออกจากทุกข์ได้ฉันนั้น**

ถึงแม้ว่าผมจะโชคไม่ดี ถึงขนาดที่ร่างกายต้องพิการจนไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องอาศัยผู้อื่นคอยช่วยเหลือและดูแล นั่นคือเฉพาะส่วนของร่างกาย แต่ในส่วนของจิตใจนั้นไม่ต้องมีใครมาช่วยดูแล ผมดูแลใจของผมเองได้ ผมให้กำลังใจตัวเองแก้ทุกข์ให้กับใจตัวเอง พึ่งใจตัวเองได้เพราะการปฏิบัติธรรมเจริญสติ และผมโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบ

พระพุทธศาสนา อยู่ท่ามกลางคุณพ่อคุณแม่และญาติพี่น้องของผม ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีมาก และก็โชคดีขึ้นไปอีกที่ได้มาพบวิธีปฏิบัติธรรม คือการเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นครูบาอาจารย์แนะนำวิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติ และผมก็ได้ปฏิบัติตามจนได้รับผลของการปฏิบัติเป็นที่น่าพึงพอใจ คือได้พบหนทางดับทุกข์ให้กับตนเอง ทำให้ความความทุกข์ที่มีอยู่ได้ลดน้อยลงไปมาก บุคคลที่ผมได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ ถือว่าเป็นผู้ที่มีอุปการคุณกับผมมากเหลือประมาณ ผมไม่มีอะไรที่จะตอบแทนพระคุณท่านได้นอกเสียจากปฏิบัติบูชา และจะพยายามปฏิบัติไปจนให้จิตได้สัมผัสกับคุณธรรมที่เป็นเบื้องสูงในทางพระพุทธศาสนา จนดับทุกข์ให้กับตนเองได้อย่างสิ้นเชิง และต่อจากนั้นเพื่อเป็นการสืบทอดเจตนารมณ์ของครูบาอาจารย์ ผมจะช่วยให้คำแนะนำแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ให้ความทุกข์ของเขาได้ลดลงหรือหมดสิ้นไปเลย และผมยินดีที่จะช่วยเป็นกัลยาณมิตรให้แก่เพื่อนผู้มีความเกิด แต่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาทุก ๆ ท่านด้วย





อุปสรรค ในการปฏิบัติ

ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติเมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๘ จนถึง พ.ศ.๒๕๔๑ ประมาณ ๓ ปี มีอุปสรรคในการปฏิบัติพอสรุปได้ดังนี้

๑. **อิริยาบถ** ในเรื่องอิริยาบถในการปฏิบัติของผู้ที่มีร่างกายพิการก็มีปัญหาบ้างเหมือนกัน แต่ยังพอที่จะปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมได้ตามความสามารถ เพราะอวัยวะบางส่วนที่ยังพอใช้ได้ก็ช่วยในการฝึกเจริญสติได้บ้างเหมือนกัน อิริยาบถใหญ่ๆ เช่น นั่ง ยืน หรือเดิน เป็นต้น อิริยาบถดังกล่าวมานี้ไม่สามารถทำได้ ส่วนมากจะทำในอิริยาบถนอนเสียเป็นส่วนมาก คือนอนหงายพลิกมือคว่ำพลิกมือหงายไปมา พอทำไปนานๆ ก็เกิดความเมื่อยล้า ก็ต้องสรรหาอิริยาบถใหม่ๆ เบาๆ อย่างอื่นทำต่อไป บางครั้ง

ทำในท่าเดิมนานๆ สติไม่ค่อยชัดเจน ต้องหาอิริยาบถใหม่อีกเพื่อให้สติชัดเจนขึ้น และบางครั้งก็เกิดความง่วงหรือความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาครอบงำจิตมากๆ เราต้องการที่จะแยกจิตให้ออกจากอารมณ์นั้นให้ขาดออกจากกัน แต่ก็ไม่มีอิริยาบถใด ๆ ทำได้นอกเสียจากตะแคงตัวไปทางด้านซ้ายบ้างขวาบ้างเท่านั้น บางครั้งก็ไม่สามารถที่จะพรากจิตให้ออกจากอารมณ์เหล่านั้นเด็ดขาดได้ และบางครั้งก็ต้องทำให้ไวๆ หรือแรงๆ เพื่อเป็นการปลุกตัวสติให้ตื่นขึ้นมากๆ ถึงจะผ่านพ้นอารมณ์เหล่านั้นไปได้ เพราะการเคลื่อนไหวของเรามีได้น้อยและมีอิริยาบถที่จำกัดก็ต้องคิดแก้ไขดัดแปลงไป เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการณ์เท่าที่จะสามารถทำได้เพื่อการฝึกเจริญสติ

๒. ทุกขเวทนาทางกาย ผู้พิการทางด้านร่างกายมักจะมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นมากจนกลายเป็นโรคประจำตัวไปเลยก็มี เช่น อาการชาตามร่างกาย อาการปวดท้อง ท้องอืด จุก เสียด แน่น หรือเมื่อมีอากาศร้อนก็จะรู้สึกร้อนมาก จนต้องใช้น้ำลูบตามตัวเป็นต้น ก็ถือว่าเป็นอุปสรรคในการฝึกเจริญสติบ้าง เพราะเมื่ออาการทุกขเวทนาทางกายเขากำเริบขึ้นมา ถึงจะทานยาหรือช่วยแก้ไขแล้ว แต่อาการเหล่านั้นก็ยังไม่ทุเลาลงไป และการฝึกเจริญสติในตอนนั้นแทนที่จะเป็นเจริญสติเพียงอย่างเดียว กลับกลายเป็นการฝึกเจริญขันติควบคู่กันไปด้วย หรือบางครั้งก็ต้องรอคอยจนกว่าอาการนั้นทุเลาลง หรือหายไปจึงจะเริ่มฝึกเจริญสติต่อไปได้อีก

๓. อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดมาจากภายนอกที่เข้ามารบกวนจิต การฝึกปฏิบัติอยู่ที่บ้านอารมณ์ภายนอกก็มีมาก เช่น รูป เสียง เป็นต้น มักจะเข้ามารบกวนจิตอยู่เสมอๆ ต้องคอยต่อสู้กับอารมณ์ต่างๆ ทำให้สติไม่ค่อย

ชัดเจน และหลงลืมสติไปกับอารมณ์ได้ง่าย ซึ่งบางครั้งก็ต้องทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้กับอารมณ์นั้นเสียบ้าง และบางครั้งก็มีคนมาเยี่ยมมาพูดคุยกับเรา เราก็จำเป็นต้องพูดคุยกับเขาตามหน้าที่ ทำให้ต้องหยุดชะงัก การปฏิบัติจึงไม่ต่อเนื่องกัน เพราะการที่จะต้องพูดคุยกันเป็นเหตุทำให้เสียอารมณ์ปัจจุบันไป จึงไม่เกื้อกูลต่อการฝึกเจริญสติ นี่คืออุปสรรค บางทีก็ต้องเสียเวลารอคอยโอกาสที่ปลอดคนหรืออยู่คนเดียว เพื่อให้มีบรรยากาศที่สงบเงียบ จะทำให้การฝึกเป็นไปด้วยดี บางทีสิ่งแวดล้อมไม่เป็นใจเราก็จำเป็นจะต้องสร้างสิ่งแวดล้อมขึ้นมาให้กับตัวเอง โดยพยายามหามุมสงบที่พอจะมีอยู่ภายในบ้านเพื่อการฝึกเจริญสติของเรา แต่พอปฏิบัติไปนานๆ ก็ทำให้เกิดประสบการณ์และสติแก่กล้าขึ้น เป็นใหญ่อยู่เหนืออารมณ์ต่างๆ ที่มาจากภายนอกที่จะเข้ามารบกวนจิตเรา จึงทำให้เราได้ผ่านพ้นจากอุปสรรคข้อนี้ไปได้

๔. **ความคิด** อุปสรรคที่เกิดมาจากความคิดที่ว่านี้ไม่ใช่ความคิดที่เป็นอกุศล แต่เป็นความคิดที่เป็นกุศลซึ่งเป็นเรื่องสร้างสรรค์เพื่อให้การปฏิบัติได้บรรลุผล คือ พ้นทุกข์ได้เร็วขึ้น แต่เป็นความคิดที่ประกอบไปด้วยความอยาก เช่น อยากจะออกไปเสียจากบ้านเรือนเพื่อไปปฏิบัติอยู่ในที่เงียบสงบสงัดวิเวก ไปอยู่ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ อยากจะได้เห็นตัวอย่างของการปฏิบัติและอยากจะมีกัลยาณมิตรที่ฝึกเจริญสติอยู่ด้วยกัน อยากจะได้สิ่งแวดล้อมและได้สัมผัสหรือได้พบเห็นกับผู้ที่ใช้ชีวิตประจำวันในการทำงานอยู่ด้วยการเจริญสติตลอดทั้งวัน และอยากได้พบเห็นหรือสมาคมกับผู้ที่มีจิตปกติ เป็นต้น นี่คือความคิดที่ประกอบไปด้วยความ

อยาก จึงเป็นเหตุให้จิตต้องดิ้นรน สรุปแล้วก็จะมารวมอยู่ที่ **"มีความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์"** ถึงแม้จะเป็นความคิดที่ดีหรือความคิดสร้างสรรค์อะไรก็ตาม ความคิดก็คืออาการของจิตมิใช่จิต แต่เป็นสังขารที่เกิดขึ้นปรุงแต่งตามธรรมชาติ พอเรารู้เท่าทันแล้ว ก็ทำให้ผ่านจากอุปสรรคข้อนี้ไปได้

๕. ความง่วง อุปสรรคในเรื่องของความง่วงนี้มักจะเป็นสิ่งที่ควบคู่ไปกับผู้ปฏิบัติโดยทั่วหน้ากัน โดยเฉพาะผมด้วยแล้วตอนทำใหม่ๆ ต้องทำอยู่ในอิริยาบถเดียวคือนอน ซึ่งเป็นอิริยาบถที่เกื้อกูลต่อความง่วงมาก และครูบาอาจารย์มักจะให้คำแนะนำไว้ว่า ถ้าเราเกิดความง่วงให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินบ้าง ล้างหน้าหรืออาบน้ำบ้าง แต่สำหรับผมทำได้แต่เพียงพลิกตะแคงซ้ายขวา ซึ่งเป็นเพียงการเปลี่ยนอิริยาบถได้เพียงเล็กน้อย บางทีก็ไม่หายง่วงจำเป็นต้องใช้เทคนิคของตนเองบ้างเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพของเรา เช่น อมน้ำไว้ในปากในขณะที่ง่วง ทำให้หายใจไม่ค่อยสะดวกในขณะปฏิบัติ แต่ช่วยให้ความง่วงหายไปได้เหมือนกัน **ที่จริงแล้วความง่วงเป็นอาการของจิตที่มิใช่จิต ซึ่งแยกเป็นคนละส่วนกัน ต้องจับหลักนี้เอาไว้ก่อน** ความง่วงมิใช่เรา เพราะโดยปกติแล้วเราก็มิได้ง่วงอยู่ก่อน เรากำลังรู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหวอยู่ก่อน แต่เจ้าความง่วงซึ่งเกิดขึ้นทีหลังและเข้ามาครอบงำจิตเรา เราเพียงแต่เจตนาเติมสติให้หนักแน่นกว่าเดิมโดยละการรู้สึกตัวจากที่กายเคลื่อนไหว และมากำหนดรู้อยู่ที่ระหว่างคิ้ว พร้อมทั้งทำตาให้โตๆ เพื่อเป็นการเติมสติให้มาก และความง่วงก็จะถอยไป เพราะ**ความง่วงกลัวความแข็งกล้าของสติ**นั่นเอง พอ

ความง่วงหายไปแล้วเราก็กลับมารู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหวต่อไปเหมือนเดิม

อุปสรรคทั้ง ๕ ข้อที่ผมได้กล่าวมานี้ มิใช่ว่าจะเป็นสิ่งที่ขวางกั้นการฝึกเจริญสติเสมอไป เรายังมีวิธีแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ เป็นเพียงอุปสรรคในช่วงการปฏิบัติใหม่ๆ เท่านั้น ซึ่งเกิดขึ้นกับผมในช่วงฝึกปฏิบัติใน ๓ ปีแรก แต่เดี๋ยวนี้เห็นว่าถ้าสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นกับผมเมื่อใด ถือว่าเป็นบทเรียนหรือแบบฝึกหัด และเป็นอุปกรณ์ที่มาทำให้เราได้สร้างสติ เราจะได้มีสติมากๆ เป็นประสบการณ์ของเรา อุปสรรคเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนอยู่จริง เป็นเพียงมายาที่คอยหลอกลวงเรา ผลสุดท้ายเราก็ต้องทิ้งทั้งหมดกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวดีกว่า จริงกว่า และเป็นปัจจุบันยิ่งกว่าใส่คะแนนตรงนี้ให้มาก ให้ความสำคัญกับการรู้สึกตัวเอาไว้สิ่งอื่นก็หมดราคาไป ทำให้เราได้ผ่านพ้นไปเสียจากอุปสรรคทั้งปวง การปฏิบัติของเราก็จะบรรลุผลในที่สุด

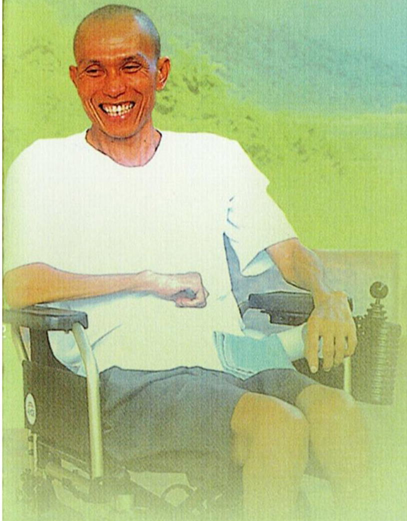
บทส่งท้าย

ความพิการเป็นเพียงความไม่สะดวก แต่มิใช่หมายถึงว่าจะไม่สบาย เป็นเพียงความไม่สะดวกทางกายเท่านั้นซึ่งเลือกไม่ได้ แต่ในทางจิตนั้นเราเลือกทำจิตใจให้เป็นสุขได้ และสามารถค้นหาความสุขในสิ่งที่เป็นทุกข์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรม

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เราจำเป็นต้องแก้ไขอยู่แล้ว ซึ่งเราบังคับไม่ได้และบางครั้งก็เลือกไม่ได้ด้วย แต่เราจะแก้ปัญหานั้นด้วยจิตที่เป็นทุกข์หรือไม่เป็นทุกข์ ตรงนี้สามารถเลือกได้ เพราะทุกคนเกิดมาเพื่อที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ อย่าไปเอาความทุกข์มาครองไว้ในจิตใจเรา ให้ความยุติธรรมแก่จิตใจเราบ้าง

การปฏิบัติธรรมเจริญสติ สามารถเปลี่ยนจากผู้เป็นทุกข์มาเป็นผู้เห็นทุกข์ได้ เพราะสติสัมปชัญญะไม่เป็นอะไร ไม่เป็นหญิงเป็นชาย ไม่ถูกไม่ผิด ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่แบ่งแยก จะอยู่เหนือสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จะเป็นหนึ่งเดียวคือทำหน้าที่รับรู้เฉยๆ ส่วนการทำหน้าที่อะไรนั้นก็ทำไปตามสมมุติตามหน้าที่ ด้วยใจที่เป็นปกติโดยไม่ต้องเป็นทุกข์





ออกจาก ความทุกข์

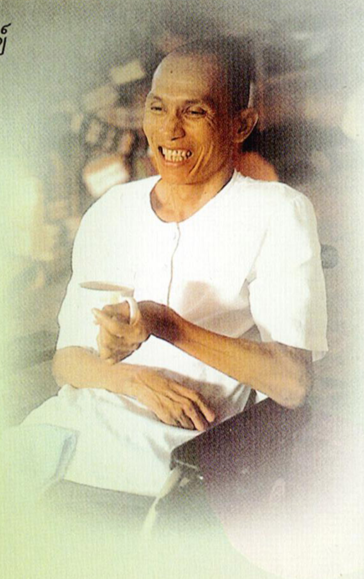
ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา
เราจำเป็นต้องแก้ไขอยู่แล้ว
ซึ่งเราบังคับไม่ได้
และบางครั้งก็เลือกไม่ได้ด้วย
แต่เราจะแก้ปัญหานั้นด้วยจิตที่เป็นทุกข์
หรือไม่เป็นทุกข์ ตรงนี้สามารถเลือกได้
เพราะทุกคนเกิดมาเพื่อที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์
อย่าไปเอาความทุกข์มาครองไว้ในจิตใจเรา
ให้ความยุติธรรมแก่จิตใจเราบ้าง

จากร้าย
กลายเป็นดี

การเจริญสตินี่พึ่งได้จริง ๆ
เป็นการสร้างที่พึ่ง
ให้กับจิตใจของเราจริง ๆ
เป็นธรรมโอสถที่ช่วยเยียวยา
ให้ชีวิตจิตใจของเรา
ได้เข้าสู่สภาวะที่ปกติดังเดิม
เมื่อยามที่ผมมีปัญหาชีวิต
หรือชีวิตมีความทุกข์
ผมก็ใช้ธรรมะนี่แหละ
มาศึกษาและปฏิบัติ
เพื่อให้มีขึ้นในตัวเรา
จึงสามารถเปลี่ยนชีวิตจากร้าย
ให้กลับกลายเป็นดีได้
เพราะการประพฤติธรรม

จ า ก ผู้ ทุ ก ข์
ม า เ ป็ น ผู้ พ้ น ทุ ก ข์

การปฏิบัติธรรมเจริญสติ
สามารถเปลี่ยนจากผู้เป็นทุกข์
มาเป็นผู้เห็นทุกข์ได้
เพราะสติสัมปชัญญะไม่เป็นอะไร
ไม่เป็นหญิงเป็นชาย ไม่ถูกไม่ผิด
ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่แบ่งแยก
จะอยู่เหนือสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
จะเป็นหนึ่งเดียวคือทำหน้าที่รับรู้เฉยๆ
ส่วนการทำหน้าที่อะไรนั้น
ก็ทำไปตามสมมุติตามหน้าที่
ด้วยใจที่เป็นปกติโดยไม่ต้องเป็นทุกข์



จิตสดใส
แม้กายพิการ

ความพิการ
เป็นเพียงความไม่สะดวก
แต่มิใช่หมายถึงว่าจะไม่สบาย
เป็นเพียงความไม่สะดวกทางกายเท่านั้น
ซึ่งเลือกไม่ได้
แต่ในทางจิตนั้น
เราเลือกทำจิตใจให้เป็นสุขได้
และสามารถค้นหาความสุข
ในสิ่งที่เป็นทุกข์ได้
ด้วยการปฏิบัติธรรม





ถามมาตอบไป
ไขข้อข้องใจ

ในช่วงที่ผมได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโตตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๒ และนับจากนั้นเป็นต้นมามักจะมีผู้คนมาพูดคุย และซักถามข้อข้องใจซึ่งมีอยู่หลายเรื่อง คำถามมีทั้งเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของผมเองและของผู้ที่มาซักถาม ตลอดจนรวมไปถึงเรื่องราวที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเจริญสติก็มีมาก แต่ผมจะเลือกมาเขียนลงเฉพาะที่มักจะได้ยินได้ฟังซ้ำๆ กันบ่อยๆ เท่าที่พอจะจำได้ และคำตอบนั้นส่วนมากจะตอบจากประสบการณ์ที่ผมได้เคยปฏิบัติมา และได้ยินได้ฟังมาจากครูบาอาจารย์บ้างหรืออ่านพบจากตำราบ้าง อาจจะถูกหรือผิดก็ขอให้ท่านผู้อ่านได้นำไปพิจารณา โดยอย่าเพิ่งด่วนรับหรือปฏิเสธเสียก่อนนะครับ

๑. อยากทราบถึงความรู้สึกภายหลังจากที่ประสบอุบัติเหตุ จนทำให้ต้องมีกายที่พิการตลอดชีวิต

ในตอนที่ผมประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ช่วงที่กำลังรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลกลางที่กรุงเทพฯ ผมคิดว่านั่นคือความฝันที่ผมกำลังฝันร้ายไปแค่นั้น และมีความนึกคิดสับสนเบลอๆ ไม่ค่อยชัดเจน และยิ่งทราบว่าต้องมีร่างกายที่พิการไปจนตลอดชีวิตด้วยแล้วยิ่งคิดมากขึ้น เรียกว่ากลางคืนนอนฝันกลางวันนอนคิดกันเลยครับ มีความทุกข์ทั้งกายและใจ กายก็เจ็บใจก็ผิดหวัง มักทำให้นึกเห็นภาพผมกำลังนั่งอยู่บนรถเข็นคนพิการ กับภาพที่ผมกำลังนอนเหยียดยาวอยู่แต่เฉพาะบนเตียงไปไหนมาไหนไม่ได้ใจก็เป็นทุกข์

ผมคิดว่าถ้าผมพิการมาตั้งแต่กำเนิดคงจะไม่ทุกข์ถึงขนาดนี้ก็ได้ครับ เพราะอาจจะเป็นความเคยชินกับสภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด โดยไม่ต้องปรับตัวปรับใจนาน แต่ผมเคยชินอยู่กับการใช้ชีวิตที่มีร่างกายเป็นปกติมา ๒๔ ปี พอร่างกายมีปัญหาบกพร่องหรือต้องพิการไปก็รู้สึกเสียดายเสียใจ และเกิดความหงุดหงิดกลัดกลุ้มใจ คิดว่านับตั้งแต่นี้เป็นต้นไปผมคงจะทำอะไรไม่ได้อีกแล้ว ชีวิตผมคงจะต้องล่มสลายลงเพียงแค่นี้ และความเชื่อมั่นในตัวเองต่างๆ ที่เคยมีอยู่ก็พลอยเสื่อมสลายลงไปด้วย นี่เท่ากับว่าผมกำลังถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว และก็มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้วอีกเช่นกันครับ

๒. เคยคิดฆ่าตัวตายบ้างไหม

ผมไม่เคยคิดฆ่าตัวตายเลยครับ แต่เคยคิดเบื่อโลกว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่เลย มีแต่ความทุกข์รุมเร้าเราอยู่ทุกวัน บางครั้งก็ยังมีคนมาช่วยปลอบใจผม โดยพูดว่าถ้าเป็นเขาต้องมาอยู่ในสภาพเช่นนี้ก็คงจะคิดฆ่าตัวตายไปนานแล้ว เหมือนชี้โพรงให้กระรอก แต่ผมอาศัยความอดทนพยายามทนให้ได้และจะอดทนให้ถึงที่สุด คนอยู่รอบข้างหรือครอบครัวมีส่วนช่วยได้มากในสถานการณ์อย่างนี้ ญาติพี่น้องของผมไม่เคยสร้างแรงกดดันให้ผมต้องคิดไปในทางฆ่าตัวตายเลย มีแต่ให้กำลังใจเสมอมา ผมเองก็คิดว่าถ้าเราฆ่าตัวตายก็เท่ากับว่าเป็นเหตุให้คุณพ่อคุณแม่ต้องเสียใจและเป็นทุกข์ใจมากขึ้นไปอีก เพราะทุกวันนี้ท่านก็เป็นทุกข์เพราะเรามากอยู่แล้ว นี่ก็นับว่าเป็นสาเหตุหนึ่งที่ผมไม่คิดฆ่าตัวตาย

แต่ในทางภาษาธรรมนั้น การฆ่าตัวตายนี่ดีนะ คือฆ่าตัวตนให้ตาย แต่ต้องฆ่าให้ถูกตัวไม่ใช่ฆ่าร่างกาย ร่างกายเขาไม่รู้เรื่องอะไรด้วย เขาเป็นทาสรับใช้ที่ซื่อสัตย์ เราใช้เขามาสารพัดอย่าง น่าสงสารเขานะ แต่ว่า**สิ่งที่เราควรจะฆ่าทิ้งก็คือ เจ้าความคิดที่จะฆ่าตัวตาย หรือฆ่าความเห็นผิดที่ไปคิดว่าร่างกายจิตใจนี้เป็นตัวตนของเราแท้จริง นี่ซิน่าจะฆ่าให้ตายมากกว่า ถ้าฆ่าความเห็นผิดทิ้งไปได้เมื่อไหร่แล้วละก็ ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้นเลยครับ**

๓. สภาพจิตใจของผู้ที่ตกอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์ จะมีลักษณะเป็นอย่างไรบ้าง

หงุดหงิดกลัดกลุ้ม กระวนกระวายใจ เป็นคนเจ้าอารมณ์ ชอบทำหรือพูดอะไรเพื่อประชดตัวเองอยู่เสมอๆ บางครั้งก็อยากร้องไห้ หรือบางทีก็อยากจะตายให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย

๔. ในระหว่างที่กำลังอดทนอย่างหนักเพื่อที่จะต่อสู้กับความทุกข์ ในขณะนั้นทำใจอย่างไร

ผมก็ไม่ได้ทำใจอะไรมากไปกว่าการยอมรับความจริงต่อสภาพการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับผม การยอมรับความจริงทำใจให้สงบลงได้บ้าง ความรู้สึกคล้ายๆ กับว่าเรากำลังปล่อยวางอะไรบางอย่างที่เคยมีในใจเราให้หลุดออกไป และเมื่อถึงคราวจะต้องตายจริงๆ ก็จะยอมตาย เป็นอันจบสิ้นกันเพียงแค่นั้นเองครับ

๕. อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้มาเลือกเส้นทางธรรมในการแก้ปัญหาชีวิต และเคยคิดแก้ปัญหาโดยวิธีอื่นมาก่อนบ้างหรือไม่

แต่ก่อนนั้นผมไม่ค่อยสนใจเรื่องธรรมะหรอกครับ ยังเพลิดเพลินกับการดู การฟัง คือแสวงหาความเพลิดเพลินจากสิ่งนอกตัว เพื่อมาปิดบังความทุกข์ที่มีในจิตใจเราตามความเคยชินที่เคยทำมา เพราะคิดว่าสิ่งเหล่านั้นจะช่วยแก้ทุกข์ให้กับเราได้ และก็แก้ได้จริงๆ เมื่อเวลาที่เรา

กำลังเพลินอยู่กับสิ่งนั้นทำให้ลืมความทุกข์ไปชั่วขณะ พอนานไปก็เกิดความเบื่อเซ็งก็เป็นทุกข์อีก หนีความทุกข์อย่างหนึ่งแต่ต้องมาพบกับความทุกข์อีกอย่างหนึ่ง เหมือนหนีเสือปะจระเข้จึงแก้ทุกข์ได้ชั่วคราว แต่ไม่น่าจะเรียกว่าแก้ทุกข์ ควรเรียกว่ากลบทุกข์จะถูกต้องกว่า แต่ก็กลบไม่มิดเพราะความทุกข์ยังโผล่ขึ้นมาอีกจึงดับทุกข์ได้ไม่ตลอด คุณพ่อคุณแม่ผมนี่แหละ ท่านเป็นผู้แนะนำทางประเสริฐให้กับผม โดยให้มาสนใจเรื่องธรรมะและท่านก็ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างด้วย กอปรกับผมคิดว่าไหนๆ เคยตั้งใจว่าจะบวชอยู่แล้ว แต่ต้องพลาดโอกาสไปในตอนนั้น จึงเป็นโอกาสดีที่จะได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมแทนการบวชไปเสียเลย นี่คือแรงบันดาลใจที่เป็นเหตุให้ผมได้เข้ามาดำเนินชีวิตบนเส้นทางธรรม

๖. ช่วงไหนเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตจากที่มีทุกข์มากมาเป็นมีทุกข์น้อยลง

ช่วงที่ประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ผมมีความทุกข์มากแต่อาศัยความอดทน พอทนไปนานๆ ก็เกิดความเคยชินกับความทุกข์ และประกอบกับความไม่เที่ยงของทุกข์ด้วย จึงมีความรู้สึกว่าความทุกข์ลดน้อยลงไป แต่ครั้นหลวงพ่อคำเขียนท่านได้เมตตาแนะนำวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทางจดหมาย ก็ยิ่งทำให้ผมมีกำลังใจเพราะมีพระมาโปรดทางจดหมาย เริ่มมีความหวังขึ้นมาบ้างโดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติธรรม ก่อนหน้านั้นคิดว่าคนพิการคงทำไม่ได้ ต่อมาความคิดมันเปลี่ยนไปว่าเราทำได้จึงเกิดความมั่นใจ พอมีกำลังใจใจก็ดีขึ้น นับว่าเป็นจุดเปลี่ยนจุดหนึ่งในชีวิตผม กำลังใจจากครูบาอาจารย์ถือว่ามีประโยชน์มากครับ อันที่จริงในตอนที่



ปัญหาหรืออุปสรรคนั้น
ถ้าเราวางใจไว้ถูกต้อง
ก็จะไม่เป็นทุกข์
เพราะปัญหาเป็นเพียง
สิ่งที่เราต้องแก้ไข
อุปสรรคเป็นเพียง
สิ่งที่เราต้องฝ่าฟัน
ก็แค่นั้นเอง

เริ่มต้นอ่านและฟังธรรมนั้น ใจก็ดีขึ้นมาบ้างแต่ยังไม่ชัดเจนเพราะยังไม่เห็นความสดชื่น แต่ตอนนี้ดูชีวิตมันสดชื่นมีชีวิตชีวาขึ้นมาทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติเลย เพียงคิดว่าจะเริ่มปฏิบัติแค่นั้นเอง จึงมาเข้าใจว่าชีวิตมันต้องมีใจที่สดชื่นถึงจะเรียกว่า "มีชีวิตชีวา" คนที่ไม่สดชื่นก็เหมือนกับคนที่ไม่มีชีวิตชีวา ลักษณะคล้ายคนที่ตายแล้ว เหมือนอย่างต้นไม้ที่ยืนต้นแห้งเหี่ยวตาย อย่างนี้ก็ถือว่าต้นไม้ไม่มีชีวิตชีวาเหมือนกันครับ

๗. อยากทราบถึงความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกและปฏิกิริยาของคนรอบข้างทั้งก่อนและหลังจากการปฏิบัติธรรม

ก่อนการปฏิบัติธรรมผมมีความทุกข์มาก ทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างพลอยเป็นทุกข์ไปด้วย โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่ดูท่านจะไม่ค่อยสดชื่นเลย แต่ภายหลังจากที่ผมได้ปฏิบัติธรรมจิตใจก็เปลี่ยนไป ความทุกข์ที่มีอยู่ลดลงไปทำให้ผมยิ้มออกได้ และบรรยากาศในครอบครัวญาติพี่น้องก็เริ่มมีชีวิตชีวาขึ้นมาบ้าง แต่ที่น่าภาคภูมิใจก็คือ ผมเป็นต้นเหตุที่ทำให้คุณพ่อหันเหชีวิตเข้ามาสู่เส้นทางการปฏิบัติธรรม เพราะแต่ก่อนนั้นท่านสนใจแต่เรื่องพระเครื่อง ส่วนเรื่องธรรมะดูท่านจะไม่ค่อยสนใจเท่าใดนัก เมื่อท่านมาปฏิบัติธรรมเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนทำให้จิตใจท่านเปลี่ยนไป จากคนขี้โกรธ ขี้โมโห มาเป็นผู้มีใจสงบเยือกเย็นลง และสิ่งเสพติดเช่นเหล้า บุหรี่ กาแฟ น้ำชา ยาดม ยาอมก็เลิกได้หมดเลย และยังงดทานอาหารมื้อเย็นด้วย ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีของคนในครอบครัว และในตอนที่ท่านจะสิ้นชีวิตก็ไปอย่างสงบด้วยการเจริญสติจนวาระสุดท้าย

คือไปอย่างสุคะโตเลย สุคะโต แปลว่าเป็นผู้ไปแล้วด้วยดี คือไปอย่างมีสติ ส่วนคุณแม่ก็เปลี่ยนไปมากจากผู้มีศรัทธาในทางพระพุทธศาสนาอยู่แล้วก็ยิ่งมีศรัทธามากขึ้นไปอีก ให้เวลากับการปฏิบัติธรรมโดยการไปอยู่กับผมที่วัดป่าสุคะโตเหมือนกับที่คุณพ่อได้เคยทำมาก่อนแล้ว และผมก็คิดว่าต่อไปในวันข้างหน้าคือเมื่อคุณแม่ท่านจะสิ้นชีวิต ท่านก็คงจะสุคะโต คือเป็นผู้ไปแล้วด้วยดีเหมือนกับคุณพ่อนั่นแหละครับ และนี่ก็คือความเปลี่ยนแปลงของบุคคลรอบข้างที่ผมเห็นได้ชัดเจน

๘. การแสวงหาความสุขจากสิ่งที่น่าจะเป็นทุกข์ทำได้อย่างไร

จริงๆ แล้วผมไม่ได้แสวงหาความสุขหรอกครับ เพียงแต่ผมทำงานประกอบอาชีพของผมเท่านั้นเอง คือถ้าปล่อยให้มือว่างใจก็วุ่น แต่เนื่องจากว่างานทางกายทำไม่ค่อยถนัดนักจึงเปลี่ยนมาทำงานทางจิต คือเจริญสติหรืองานทำความรู้สึกตัว เน้นเรื่องงานทางจิตเป็นงานอาชีพ การเจริญสติหรือการทำความรู้สึกตัวทำให้เราได้อยู่กับปัจจุบัน คือปัจจุบันที่อยู่กับการใช้ชีวิตของเราในแต่ละวันเวลา เช่นในขณะที่ทำ พูด คิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่ออยู่กับปัจจุบันแล้วทำให้ลืมเป็นทุกข์ ไม่มีเวลาที่จะคิดให้เป็นทุกข์ มีแต่เวลาของความรู้สึกตัว อารมณ์อดีตอนาคตก็ไม่เกิดขึ้น เพราะความทุกข์มักจะมาจากความคิดจากอดีตหรืออนาคต เคล็ดลับของการอยู่อย่างไม่ทุกข์ก็ต้องอยู่กับปัจจุบัน ความกังวลในอดีตอนาคตและในปัจจุบันก็มิอาจจะเกิดขึ้นได้ และถ้าจิตไม่เป็นทุกข์แล้วก็จะมีความสุขเข้ามาแทนที่เท่านั้นเอง ผมก็ไม่ได้ไปแสวงหาความสุขนอกตัวที่ไหน เพียงแต่ลด

ปริมาณของความทุกข์ในจิตใจให้ลดลงไปแค่นั้น ความสุขก็เกิดขึ้นมาเอง แต่เป็นความสุขภายใน เป็นสุขสงบเย็นและเป็นสุขที่แท้จริง ถ้ามีความสุขอยู่ตรงนี้แล้วก็ไม่อยากแสวงหาความสุขจากสิ่งนอกตัวที่ไหนอีกแล้ว ที่จริงไม่อยากจะเรียกว่าความสุข เพราะดูจะไม่ค่อยปลอดภัยนักชื่อนี้ เพราะชื่อความสุขมักเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นของคนโดยทั่วไป เอาเป็นว่าความสุขที่เกิดมาจากจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์ก็แล้วกัน ปลอดภัยกว่าครับ

การมีสติอยู่กับปัจจุบันนี้ท้าทายความสามารถมาก ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาทั้งนอกตัวในตัว ผมก็จะอยู่ตรงนี้ คืออยู่ตรงที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ในทางจิตใจไว้ก่อน จะมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้เห็นทุกข์ จะไม่เข้าไปเป็นผู้ทุกข์ แต่จะแก้ปัญหาอย่างไรนั้นก็จะแก้ไขไปตามหน้าที่ เพราะความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหนความไม่มีทุกข์ก็อยู่ที่นั่นแหละ เราเปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ก็ได้โดยไม่ต้องหนีไปแสวงหาความสุขที่ไหนหรอก ความสุขอยู่ที่ปัจจุบันใกล้ ๆ ตัวเรานี่เองครับ

๙. ถ้าชีวิตเกิดปัญหาหรือมีอุปสรรค เราจะทำอย่างไรก่อน

ตั้งสติให้ได้ก่อน ทำใจให้เป็นปกติและเผชิญหน้ากับปัญหานั้นโดยค้นหาสาเหตุของปัญหา และก็แก้ที่ต้นเหตุ จะทำให้เราแก้ปัญหาได้โดยสิ้นเชิง ถ้าเรานึกอะไรไม่ออกไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดีก็อย่าเพิ่งทำอะไรลงไป ให้ลองไปปรึกษาท่านผู้รู้ให้ช่วยแนะนำแนวทางให้หรือช่วยปลุกสติให้เราก่อนก็ยังดี

ปัญหาหรืออุปสรรคนั้นถ้าเราวางใจไว้ถูกต้องก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะปัญหาเป็นเพียงสิ่งที่เราต้องแก้ไข อุปสรรคเป็นเพียงสิ่งที่เราต้องฝ่าฟันก็แค่นั้นเอง แต่เพราะเรามีความเห็นผิดโดยไปเหมาเอาว่านี่คือความทุกข์ไปเสียหมด ไปสร้างภาวะที่เป็นทุกข์ขึ้นมาภายในจิตใจเรา ผู้ที่ชาญฉลาดมีปัญญาท่านก็มีปัญหาและอุปสรรคเหมือนกัน เพราะเหตุการณ์บางอย่างบางทีก็บังคับไม่ได้หรือเลือกไม่ได้ แต่ท่านก็ไม่ได้ให้ความสำคัญมั่นหมายว่านั่นคือปัญหา อุปสรรค หรือความทุกข์ แล้วท่านก็แก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นด้วยจิตใจที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ นี่คือบัณฑิตในทางธรรม

๑๐. ทำไมจึงเลือกปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนเคยทดลองทำวิธีอื่นบ้างไหม และวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ที่ถูกวิธีนั้นควรทำอย่างไร

ผมเคยลองทำวิธีอื่นมาบ้าง แต่ทำอย่างไม่จริงจังนักเพราะนั่งได้ไม่นาน ชีวิตผมส่วนมากมักจะอยู่ในอิริยาบถนอนเสียมากกว่า ต้องนอนทำและหลับตาด้วยอิริยาบถนอนจึงทำให้หลับง่าย พอทำครั้งใดก็หลับไหลไปทุกที

การเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน เน้นเรื่องการขยันทำความรู้สึกตัวไปกับการเคลื่อนไหวของกายจิต ไม่ต้องอยู่นิ่งๆ เพื่อให้สติตื่นรู้อยู่เสมอ ไม่ต้องใช้ความคิดอะไรเลย แต่ไม่ห้ามความคิดและไม่ตามความคิด ให้รู้เท่าทันความคิดและปล่อยให้ผ่านไป ไม่มุ่งเอาแต่ความสงบเพียงอย่างเดียว วิธีนี้จึงเหมาะกับสภาพของผม คือ นอนปฏิบัติก็ได้

การปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์นั้น ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตามมักเริ่มต้นด้วยการฝึกสติทั้งนั้น เช่น กายคตาสติ อนุสสติ ๑๐ อานาปานสติ มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น มักจะมีคำว่าสติ สติ รวมอยู่ด้วยทั้งนั้น **ถ้าเริ่มต้นด้วยการฝึกสติก็ถูกวิธีแล้ว เพราะถ้ามีสติจะทำให้มีสัมปชัญญะ มีสมาธิและมีปัญญาเกิดตามมาด้วย จึงสามารถละกิเลสซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ ความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น แต่จะแตกต่างกันที่อุบายวิธีในการฝึกสติเท่านั้นเองครับ**

๑๑. การปฏิบัติธรรมเจริญสติถ้าจะให้ได้ผลเร็วควรทำอย่างไร

ผู้ปฏิบัติต้องทำให้ต่อเนื่องกันในทุกอิริยาบถตลอดทั้งวันนอกจากเวลาหลับ ไม่ทำเฉพาะตอนที่นั่งสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมเท่านั้น **การใช้ชีวิตในแต่ละวันเวลาไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ก็ตาม ให้เติมสติลงไปด้วยมีเจตนาที่จะเคลื่อนไหวกายและรู้สึกตัวอยู่เสมอ ขยันรู้สึกตัวบ่อยๆ เนื่องๆ สติก็เจริญและทำให้เกิดปัญญา** อุปมาดังการทานข้าวต้องทานให้ต่อเนื่องกันหลายๆ คำถึงจะอิ่ม หรือเวลาที่เราตำน้ำพริกต้องตำหลายๆ ครั้งจึงจะใช้ ประโยชน์ได้ เป็นต้น

๑๒. จะสังเกตอย่างไรว่าเรามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติหรือปฏิบัติถูกทางแล้ว

ธรรมเป็นสันทิฏฐิโก คือ ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเองจึงจะถูก เราอาจจะประเมินผลอย่างง่ายๆ เช่น เมื่อเวลาเราทำ พูด คิด จะมีสติรู้ตัวมากขึ้น หรือในขณะที่กำลังกระทบอารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้น ก็รู้เท่าทันในอารมณ์ จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีความสงบมากขึ้น ไวต่อการกระทบ แต่จิตไม่หวั่นไหวตามสิ่งที่มากระทบ ยังคงรักษาจิตใจให้เป็นปกติได้ไม่มีความสงสัย ที่สำคัญคือความทุกข์ลดลง ตรงนี้ขอให้มั่นใจได้ แต่ถ้ายิ่งปฏิบัติความทุกข์ยิ่งมากขึ้นก็แสดงว่าไม่ถูกทางแล้วครับ

๑๓. เมื่อเราปฏิบัติแล้วจะมีวิธีใดบ้างที่จะเชิญชวนให้คนรอบข้างปฏิบัติด้วย

คำถามนี้ดีมากครับ เราควรจะชักชวนกันทำในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เพราะการประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ดี มีสาระแก่นสารที่สุดในชีวิต โดยเฉพาะเรื่องการเจริญสติด้วยแล้ว ถือว่าเป็นการสร้างที่พึ่งให้แก่ตนเองเพราะสติมีคุณประโยชน์อนันต์ **บางครั้งการพูดเชิญชวนเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ เราต้องทำตัวอย่างให้เขาดู อยู่เป็นสุขให้เขาเห็น และมีจิตใจที่เยือกเย็นให้เขาสัมผัสด้วยก็จะยิ่งมีน้ำหนักมากขึ้นครับ**

๑๔. ในการฝึกเจริญสติเราควรคำนึงถึงอะไรเป็นสิ่งสำคัญ

การวางใจเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าเราวางใจไว้ไม่ถูกต้องจะทำให้เนิ่นช้าเสียเวลาไป แต่ถ้าเราวางใจไว้อย่างถูกต้องและทำอย่างพอเพียง ก็จะได้พบกับวิธีที่ลัดสั้นสะดวกดายในการปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเวลามีสติกำหนดรู้ที่กายเคลื่อนไหว ต้องมีสติกำหนดรู้ให้ถูกวิธี คือต้องรู้แบบตรงๆ เฉยๆ ไม่ต้องใช้ความคิดอะไร ทำใจให้เป็นปกติเป็นกลาง วางใจเหมือนกับคนสิ้นหวังสิ้นคิด ไม่ต้องการอะไรจากการปฏิบัติ เป็นต้น หรือว่าถ้าเราจะขยันปฏิบัติ เช่น ขยันเคลื่อนไหวกายนี่ก็ดีครับ แต่ต้องขยันรู้สึกตัวไปด้วยสติจึงเจริญ แม้ว่าเราจะขยันเคลื่อนไหวกายแต่จิตใจยังฟุ้งซ่านเลื่อนลอยขาดสติอยู่ นี่ก็ถือว่ายังเกียจคร้านอยู่ไม่ได้ปรารภความเพียร ประเด็นสำคัญอยู่ที่การวางใจ คือ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอที่กายจิตในปัจจุบัน ให้ต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ แค่นี้ก็เพียงพอแล้วครับ

๑๕. การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ดีที่สุดเลย แต่ไม่ค่อยจะมีเวลา ควรทำอย่างไรดี

เรื่องไม่มีเวลานี่มักจะได้ยินอยู่เสมอๆ ส่วนมากจะเป็นข้ออ้างเสียมากกว่า เราไม่มีเวลาหรือไม่ให้เวลากันแน่ครับ ถ้าให้ก็มี ถ้าไม่ให้ก็ไม่มี เรื่องนี้ผมมีความเห็นว่า **ถ้าเราให้ความสำคัญกับสิ่งใดเพราะเห็นประโยชน์เรามักจะมีเวลากับสิ่งนั้นเสมอ** ยกตัวอย่างเช่น สมมุติว่าเราให้ความสำคัญและเห็นประโยชน์กับทรัพย์สินเงินทองมาก เราก็จะขยันและมีเวลาให้กับ

ทุกชีวิตก็ย่อมหนีไม่พ้น
ความแก่ เจ็บ ตาย
ต้องพลัดพรากจากกัน
และต้องเป็นไปตามกรรม
ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็คือความทุกข์
ที่ดักรอท่านทั้งในปัจจุบัน
และอนาคตอยู่



สิ่งนั้นเสมอ แถมมีโอทีอีกด้วย ในทำนองเดียวกันถ้าเราให้ความสำคัญและเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมมากพอ เราก็จะมีเวลาปฏิบัติธรรมมากขึ้น และบางทีอาจจะมีโอทีให้กับการปฏิบัติธรรมอีกด้วย ซึ่งขึ้นอยู่กับการให้ความสำคัญหรือเห็นประโยชน์ว่ามากน้อยแค่ไหน

เราเกิดมามีชีวิตทั้งที มีโอกาสได้พบพระพุทธศาสนา จะวนเวียนอยู่กับความลุ่มหลงเพียงแค่นี้หรือ ควรให้โอกาสและเวลาแก่ตัวเองบ้าง โดยการปฏิบัติธรรม เพื่อค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้รับ จะได้ไม่เสียชาติเกิดไงครับ

๑๖. เราจะมีวิธีแก้นิสัยขี้เกียจชอบผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างไร

ผมเองไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่าจะต้องมาใช้ชีวิตที่อยู่ในสภาพร่างกายพิการเช่นนี้ ความใฝ่ฝันของผมไม่ใช่อย่างนี้หรอกครับ เพราะความไม่แน่นอนของชีวิตได้เกิดขึ้นกับตัวผมแล้ว ผมจึงขอเตือนทุกท่านด้วยความรักและห่วงใยว่าอย่าได้ประมาทในชีวิต เพราะใครเลยจะรู้ว่าในวันเวลาข้างหน้าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับเราบ้าง ขออย่าได้ประมาทรีบประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อหาที่พึ่งให้แก่ใจของเราเสียแต่ในขณะที่ร่างกายยังแข็งแรงและยังมีทุกข์น้อยอยู่ โดยไม่ต้องรอให้พิการหรือมีความทุกข์มากอย่างผมเสียก่อนแล้วถึงปฏิบัติก็ได้ครับ เพราะอาจจะทำให้ท่านท้อแท้หมดกำลังใจไปเลยก็ได้ และเมื่อมีทุกข์มากหรือร่างกายมีปัญหาจะทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ค่อยราบรื่นมีอุปสรรคมาก และอย่างน้อย**ทุกชีวิตก็ย่อม**

หนีไม่พ้นความแก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพรากจากกันและต้องเป็นไปตามกรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็คือความทุกข์ที่ดักรอท่านทั้งในปัจจุบันและอนาคตอยู่แล้ว ถ้าท่านไม่แสวงหาที่พึ่งคือธรรมะแล้ว เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นมาท่านก็จะกลายเป็นคนอนาถาไร้ที่พึ่งอย่างน่าสงสาร ฉะนั้นจงทิ้งความขี้เกียจและเริ่มปฏิบัติธรรมเสียแต่บัดนี้เถิด ความสุขอันประเสริฐจะบังเกิดขึ้นกับใจเรา

๑๗. ทำไมเวลามาปฏิบัติที่วัดเราทำได้ดี พอหลังจากกลับไปบ้านแล้วหลงลืมสติทุกที

ที่วัดแตกต่างกันมากกับที่บ้านและที่ทำงาน โดยเฉพาะเรื่องสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลให้เกิดสติไม่หลงลืม เช่น มีกัลยาณมิตร มีครูบาอาจารย์ และมีสถานที่เงียบสงบสงัดวิเวกกว่าที่บ้านหรือที่ทำงาน ที่จริงแล้วแตกต่างกันเฉพาะสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่สติหรือความรู้สึกตัวไม่แตกต่างกัน จะไม่มีการแบ่งแยกคือจะทำหน้าที่รู้เป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้น อยู่ที่วัด ที่บ้านหรือที่ทำงานเราก็สามารถมีสติรู้ได้ทั้งนั้น อย่าลืมรู้ให้ทันก็แล้วกัน

ฉะนั้น **เราไม่ต้องไปคิดแบ่งแยก ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนหรือสถานการณ์อย่างไรก็ตาม ควรวางใจไว้ว่าเราจะมีสติรู้ให้ทัน แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว**

๑๘. ควรทำอย่างไรเมื่อเกิดอาการเบื่อ ท้อแท้ และหมดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม

อาการเหล่านี้อาจจะเกิดมาจากสาเหตุที่เราหวังผลของการปฏิบัติไว้มากเกินไป หรือมองไม่เห็นความก้าวหน้าของเราก็ได้ ไม่เป็นไรคราวต่อไปหากเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นมาอีก ให้เราอดทนและเพิ่มความเพียรตั้งใจปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก่อนอย่าเพิ่งหยุด อีกไม่นานอาการเหล่านั้นก็จะลดลงหรือหายไป เพราะนั่นเป็นเพียงอาการของจิตซึ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

การปฏิบัติธรรมย่อมจะได้รับผลของการปฏิบัติทันที ผลเป็นนามธรรมที่บันทึกไว้ในใจเราเสมอ ซึ่งไม่เหมือนกับการทำงานในทางโลกที่มีผลเป็นรูปธรรมเห็นได้ชัดเจนกว่า ขอให้เราคิดเอาความไม่เป็นไรไว้ก่อน ไม่ได้รับผลในวันนี้หรือในขณะนี้ก็ไม่เป็นไร วันข้างหน้าอาจจะได้รับผลมากกว่านี้ก็ได้ อุปมาเหมือนกับการทานอ้อยที่เป็นลำยาวๆ เราจะกัดทางปลายไปหาทางโคน ทางปลายย่อมจะมีรสจืดแต่พอกัดไปเรื่อยๆ ใกล้ทางโคนไปทุกทีก็จะมีรสหวานขึ้นไปเรื่อยๆ **บางครั้งเราก็ต้องปลุกตัวเองให้ตื่นตัวในการปฏิบัติ รู้จักให้กำลังใจตนเองในยามที่ท้อแท้หมดกำลังใจ การให้กำลังใจตนเองต้องทำก่อน ส่วนกำลังใจจากผู้อื่นถือว่าเป็นผลพลอยได้ สร้างกำลังใจให้กับตนเองดีกว่า เพราะไม่มีใครจะมารู้จักเราได้ดีเท่ากับเรารู้เราหรอกครับ**

๑๙. เมื่อเกิดความง่วงในขณะเจริญสติเราจะแก้ด้วยวิธีใด

เรื่องความง่วงนี่ถือว่าเป็นเพื่อนที่แสนดีของนักปฏิบัติทุกคน เขาช่างขยันมาเยี่ยมเยียนอยู่เสมอๆ เป็นธรรมดา เพราะเมื่อเรายังไม่ได้ปฏิบัติก็ง่วงกันอยู่ก่อนแล้ว เป็นการดีที่เรายังง่วงอยู่ถือว่าเป็นปกติแล้วต้องขอบคุณเขา มิฉะนั้นเราอาจจะต้องไปหาซื้อยามากินให้หลับเพราะไม่ยอมง่วงนอน มีวิธีแก้ง่วงหลายวิธีที่ผมจะแนะนำ เช่น เคลื่อนไหวกายส่วนใดส่วนหนึ่งให้เร็วๆ แรงๆ เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ไปปฏิบัติในที่สว่างๆ มองดูท้องฟ้า ดูทิศต่างๆ ทำตาโตๆ ตบหน้าตัวเอง ดื่มน้ำมากๆ กวาดพื้นซักผ้า ทานอาหารให้น้อยลง เป็นต้น **แต่ทางที่ดีเราควรจะหาเทคนิควิธีแก้ไขของเราเองจะได้ผลดีกว่าผู้อื่นแนะนำ เพราะบางทีเทคนิคของผู้อื่นอาจใช้กับเราไม่ได้ผลเสมอไป**

หลักการปฏิบัติกับความง่วงก็คือ เราอย่าไปห้าม อย่าไปบังคับ แต่ให้รู้ไว้และมาทำความรู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหวแข่งกับความง่วง ให้อดทนหน่อย นี่คือหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ไม่ต้องไปทำอะไรกับความง่วงเลย เมื่อท่านเกิดความง่วงในขณะปฏิบัติก็ยังสามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้มาก แต่สำหรับผมไปไหนไม่ได้ก็ต้องนอนต่อสู้กับความง่วงอยู่อย่างนั้นแต่ไม่เคยพ่ายแพ้เลย ถ้าเราทำจิตใจให้เข้มแข็งเอาไว้ ก็จะสามารถเอาชนะความง่วงได้ เพราะความง่วงก็ไม่เที่ยง มีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความง่วงคือธรรมะอย่าไปรังเกียจเพราะเขาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ใครปฏิบัติแล้วเห็นความง่วงผู้นั้นก็เห็นธรรมะแล้ว เพียงแต่ว่าให้เรามีสติรู้เท่าทันและอย่าไปง่วงตามก็แล้วกัน



เมื่อมีความคิดเกิดมากก็ดี
เราจะได้มีสติมากตามไปด้วย
อย่าไปรังเกียจความคิด
เพราะเขาก็เป็นส่วนหนึ่ง
ของชีวิตเราเหมือนกัน

๒๐. เวลาปฏิบัติธรรมแล้วมีความคิดเกิดขึ้นมากจนไม่อาจหยุดความคิดได้ควรทำอย่างไร

ความคิดนี่ก็เหมือนกันมักจะเป็นคู่อริกับนักปฏิบัติอยู่หลายท่าน ผมเห็นว่าก็เป็นเรื่องดีที่ยังคิดได้อยู่ คนที่ไม่มีความคิดคือคนที่ตายแล้ว ความคิดเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมะ **ในขณะปฏิบัติถ้ามีความคิดเกิดขึ้นก็ไม่ต้องไปทำอะไรหรือไปแก้ไขความคิด คืออย่าไปห้าม อย่าไปตาม อย่าไปบังคับ ที่สำคัญคืออย่าเข้าไปอยู่ในความคิดก็แล้วกัน แต่ให้มีสติรู้เท่าทันวางใจเป็นกลาง ความคิดจะดับไปเอง แต่ถ้ายังไม่ดับก็ให้เรากลับมามีสติรู้สึกตัวอยู่ที่การเคลื่อนไหวของกายเป็นหลัก อย่าลืมหลักนี้ มาทำหน้าที่รู้อยู่ที่กายแข่งกับความคิดไปเลย** คือความคิดนี่ถ้าเราไม่ไปปรุงแต่งต่อเติมหรือไปหารายละเอียด เขาก็จะสั้นลงและเกิดดับเร็ว ยิ่งถ้าเราไม่ได้ให้ความสำคัญมั่นหมายด้วยแล้ว ความคิดก็จะไม่ค่อยเกิดขึ้น อันที่จริงถ้าเป็นนักปฏิบัติเมื่อมีความคิดเกิดมากก็ดี เราจะได้มีสติมากตามไปด้วย อย่าไปรังเกียจความคิด เพราะเขาก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราเหมือนกัน

๒๑. หากว่าในขณะปฏิบัติมีอาการปวดศีรษะ มึนศีรษะ เครียด หรือแน่นหน้าอก ควรจะแก้ไขอย่างไร

อาการเหล่านี้ถือว่าเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ อาจเนื่องมาจากเราตั้งใจมากเกินไปที่จะเอาให้ได้ ไม่อยากให้มันคิด อยากให้มันสงบ มีการเพ่งบังคับจิตจนไม่เป็นอิสระ คือกำหนดแรงเกินไปจึงเกิดอาการเช่นนี้

วิธีแก้คือ ให้หยุดทำสักครู่ก่อนและเปลี่ยนระดับสายตาโดยการมองไกลๆ เช่นยอดไม้ ท้องฟ้า เป็นต้น ส่งความรู้สึกไปข้างนอก หรือจะใช้วิธีการหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออกช้าๆ ยาวๆ ทำเช่นนี้สัก ๕ ครั้ง จะทำให้สมองรู้สึกโปร่ง โล่ง เบาสบาย ความเครียดและความฟุ้งซ่านในจิตใจจะหายไป หรืออาจจะใช้วิธีดื่มน้ำมากๆ เพราะนอกจากน้ำจะทำให้ร่างกายสดชื่นแล้วก็ยังช่วยคลายเครียดในทางจิตใจได้ด้วย เมื่ออาการเหล่านี้หายไปแล้วก็ให้ปฏิบัติเจริญสติต่อไป ให้ปฏิบัติอย่างสบายๆ ทำแบบอมยิ้มอยู่ภายในใจเล็กน้อยจะได้ไม่เครียด

๒๒. ถ้าใจเราคิดอยากจะบรรลุผลในการปฏิบัติไวๆ จะแก้อย่างไร

การหวังผลเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าหวังผลมากเกินไปจะทำให้จิตใจดิ้นรนกระวนกระวายไม่สงบ เพราะเกิดตัณหาเป็นต้นเหตุ การปฏิบัติจะมีแต่ความสงสัยถือว่าเป็นกำแพงกั้นในการปฏิบัติ **ผลต้องเกิดจากเหตุ การเจริญสติเป็นการสร้างเหตุ ควรทำเหตุตรงนี้ให้มากๆ ถ้าทำเหตุถูกต้องและเพียงพอ เรื่องผลไม่ต้องคำนึงถึงก็ได้ ความเป็นเองจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ**

๒๓. เราจะเอาชนะความกลัวได้อย่างไร

หากหมายถึงกลัวผี ถ้าเกิดความกลัวเราไม่ต้องหนีไปไหน เราอาจจะเกิดปัญญาเพราะความกลัวนี้ก็ได้ ให้มีสติรู้ไว้แล้วความกลัวจะดับไป แต่ถ้ายังไม่ดับก็ให้เรามาเจตนามีสติรู้อยู่ที่กายเคลื่อนไหว ทำเร็วๆ แรงๆ

แข่งกับความกลัว อดทนสักหน่อย พอมันกลัวจนถึงที่สุดแล้วก็จะลดลงและหายไปในที่สุด ความกลัวเป็นอาการของจิตที่ไม่เที่ยง และเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า **"ทุกข์ให้กำหนดรู้"** มิได้ให้หนีไปไหน และผีเขาจะหลอกแต่เฉพาะคนกลัวผีเท่านั้น

๒๔. เราควรจะวางใจอย่างไร เมื่อเกิดทุกขเวทนาทางกาย เช่น ปวดเมื่อยในขณะปฏิบัติ

ให้เรากำหนดรู้เพราะทุกข์ต้องกำหนดรู้ และอดทนดูสักหน่อยเพื่อเป็นการศึกษา แล้วจึงเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ไขให้อาการนั้นทุเลาลงด้วยสติสัมปชัญญะ ให้สติเป็นผู้เปลี่ยนให้โดยเราไม่ต้องเข้าไปเป็นผู้ทุกข์ หรือหงุดหงิดรำคาญใจ เพราะทุกข์กายเป็นเรื่องธรรมดาของกาย อันที่จริงเราต้องขอบคุณเขานะที่ยังมีความรู้สึกปวดเมื่อยอยู่ แสดงว่าเขายังเป็นปกติ ถ้าเขาไม่ค่อยจะรู้สึกอะไรเลย ก็หมายถึงว่าเขาผิดปกติ คือเป็นอัมพาตอย่างกายผมไงครับ

๒๕. เวลาเจริญสติมักจะติดความสงบ อยากให้สงบ ควรแก้ไขอย่างไร

ในการฝึกเจริญสติเราจะไม่มุ่งเอาความสงบเพียงอย่างเดียว แต่เน้นให้รู้สึกตัวตื่นอยู่เสมอ ความสงบเป็นเพียงทางผ่านของนักปฏิบัติ การปฏิบัติถ้าเกิดมีความสงบนิ่งเงียบไม่รู้อะไรก็อย่ามัวหลงติดอยู่ หรือเข้าไปอยู่ในความสงบนั้น เพราะนี่คือความสงบแบบไม่รู้ตัว ทำให้จิตเฉื่อยชา

พระพุทธศาสนา

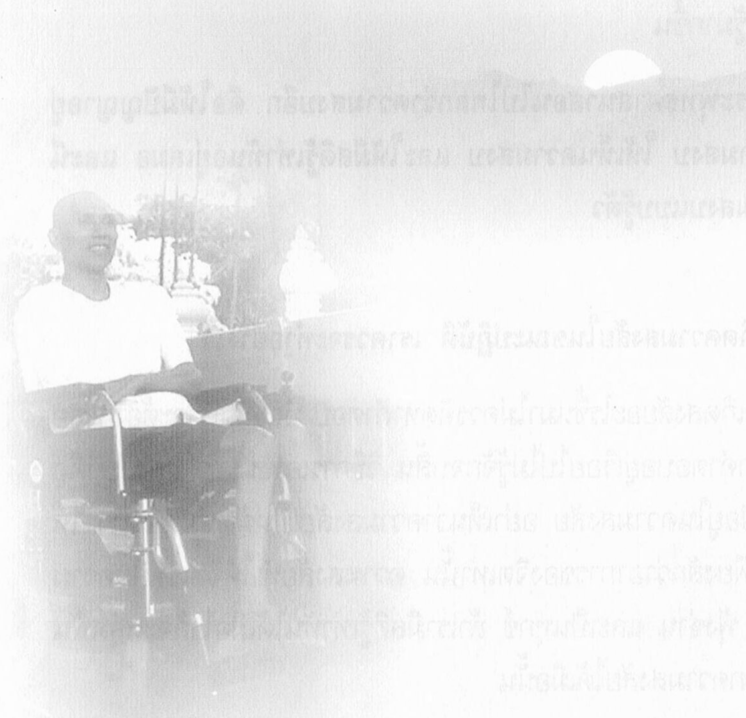
สอนไปไกลกว่าความสงบอีก

คือให้มีปัญญาอยู่เหนือความสงบ

ให้เห็นความสงบ

และให้มีสติรู้เท่าทันอยู่เสมอ

และนี่ก็คือความสงบแบบรู้ตัว



ขี้เกียจเคลื่อนไหวกาย และขี้เกียจรู้สึกตัว มีผลให้การปฏิบัติจะไม่ก้าวหน้า ถ้าหลงติดอยู่ในความสงบมุ่งหาแต่ความสงบแล้วละก็ เมื่อเกิดความไม่สงบขึ้นมาก็จะเป็นทุกข์เพราะความสงบนั้นก็ไม่เที่ยง

วิธีปฏิบัติก็คือ **สงบก็ให้รู้ ไม่สงบก็ให้รู้** และก็ปล่อยให้ผ่านไป ไม่เอาทั้งสองอย่างเลย ถ้ายังออกจากความสงบไม่ได้ก็ให้มีเจตนาเคลื่อนไหวกายส่วนใดส่วนหนึ่งเร็วๆ แรงๆ หรือเปลี่ยนอิริยาบถก็ได้ เพื่อเป็นการปลุกสติให้ตื่นรู้มากขึ้น

พระพุทธศาสนาสอนไปไกลกว่าความสงบอีก คือให้มีปัญญาอยู่เหนือความสงบ ให้เห็นความสงบ และให้มีสติรู้เท่าทันอยู่เสมอ และนี่ก็คือความสงบแบบรู้ตัว

๒๖. ถ้าเกิดความสงสัยในขณะปฏิบัติ เราควรจะทำอย่างไร

ถ้าเกิดสงสัยอะไรขึ้นมาไม่ควรคิดหาคำตอบ มิฉะนั้นเราจะต้องสงสัยและค้นหาคำตอบอยู่เรื่อยไปไม่รู้จักจบสิ้น วิธีการเอาชนะความสงสัยก็คือ อย่าเข้าไปอยู่ในความสงสัย อย่าเห็นว่าความสงสัยเป็นตัวเรา ของเรา ให้เห็นเป็นเพียงสักว่าอาการของจิตเท่านั้น ความสงสัยทำให้จิตเราเสียความเป็นปกติ ฟุ้งซ่าน และเป็นทุกข์ ถ้าเรามีสติรู้เท่าทันได้เมื่อไรก็จะหลุดพ้นออกมาจากความสงสัยได้เมื่อนั้น

๒๗. เราจะเอาชนะกามได้อย่างไร

กามทำให้จิตใจต้องเหน็ดเหนื่อยทุรนทุราย ไม่ปกติ ไม่สงบ และเป็นทุกข์ กามเกิดขึ้นมาจากความคิด เราจะเอาชนะกามได้ต้องเอาชนะความคิดให้ได้ก่อน จะเอาชนะความคิดต้องเจริญสติให้มากๆ เพราะถ้ามีสติแล้วความคิดก็จะไม่ค่อยเกิดขึ้น สติจะทำหน้าที่ตัดความคิด หลวงพ่อเทียนได้อุปมาไว้ว่า **สติเปรียบเสมือนแมว ความคิดเปรียบเสมือนหนู** เมื่อมีหนูอยู่ในบ้านเรา เราไม่ต้องไปไล่หนู เพียงแต่เลี้ยงแมวไว้ และให้อาหารแมวเพื่อให้แมวมีกำลัง แล้วแมวจะทำหน้าที่จับหนูเอง

การเจริญสติเปรียบเสมือนการให้อาหารแมว ทำตรงนี้ให้มากๆ บ่อยๆ สติก็เจริญและก็จะสามารถเอาชนะกามที่แอบแฝงมากับความคิดได้

๒๘. เราจะเอาชนะความโกรธได้อย่างไร

ความโกรธเป็นอาการของจิตทำให้จิตเศร้าหมอง และทำให้ร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนมากมาย ผิวพรรณหมองคล้ำ เป็นทุกข์ทั้งกายและจิตใจ เมื่อเกิดความโกรธแล้วมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็ไม่เป็นสุข เกิดใหม่ในโลกหน้าก็ไม่เป็นสุข พิจารณาให้เห็นทุกข์เห็นโทษของความโกรธให้มาก เราจะได้ไม่อยากโกรธ

เมื่อเกิดความโกรธ ให้มีสติรู้เท่าทันด้วยใจที่เป็นกลาง อย่าเพิ่งพูดหรือทำอะไรออกไป ให้อดทนไว้ก่อนแล้วความโกรธจะลดลงและดับไปใน



เมื่อเกิดความโกรธแล้ว
มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็ไม่เป็นสุข
เกิดใหม่ในโลกหน้าก็ไม่เป็นสุข
พิจารณาให้เห็นทุกข์
เห็นโทษของความโกรธให้มาก
เราจะได้ไม่อยากโกรธ

ที่สุด หลวงพ่อคำเขียนสอนว่า **“ให้เป็นผู้ดูอย่าเข้าไปอยู่ ให้เป็นผู้เห็นอย่าเข้าไปเป็น”** เพราะความโกรธก็ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนเหมือนกัน ถ้าหากว่าความโกรธยังไม่ดับแต่กลับทวีความรุนแรงขึ้น ให้เรามามีสติเจตนารู้อยู่ที่กายเคลื่อนไหว ทำให้เร็วๆ แรงๆ ให้ต่อเนื่องกันนานๆ หรืออาจจะใช้วิธีการหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นไว้สัก ๑๐ วินาที แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออกไปช้าๆ ยาวๆ ทำอย่างนี้สัก ๕ ครั้ง อย่างมีสติ แล้วความโกรธก็จะหายไปเอง

มีพุทธภาษิตกล่าวไว้ว่า **“ฆ่าความโกรธเสียได้อยู่เป็นสุข”** เราจะมัวไปโกรธอยู่ไยให้ใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส อีกไม่ช้าเขาก็ต้องตายไปตามกรรมของเขา และเราก็ต้องตายไปตามกรรมของเรา เขาก็ตายเราก็ตายแล้วเราจะผูกโกรธกันจนวันตายหรือไงครับ ให้อภัยกันดีกว่าเพราะทุกชีวิตที่เกิดมาต่างมีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น มาเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กันดีกว่าครับ

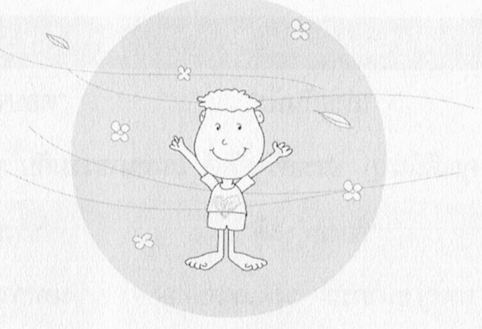
๒๙. ทำไมการเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนจึงไม่ต้องหลับตาและไม่ต้องมีคำบริกรรม

เวลาเจริญสติเขาจะหลับตาบ้างก็ได้ไม่ได้บังคับ แต่เราไม่ต้องหลับตาก็ได้ ให้ลืมตาเป็นปกติปล่อยตามธรรมชาติ ส่วนคำบริกรรมนั้นเราไม่ต้องมีคำบริกรรมก็ได้ เขาใช้คำบริกรรมกันก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้ตัว แต่การเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนนี้ให้ข้ามคำบริกรรม มามีสติรู้สึกตัวลงไปที่กายเคลื่อนไหวเลย โดยเอากายเคลื่อนไหวเป็นฐานที่ตั้งของสติ เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓๐. ในแต่ละวันมักจะมีคนมาพูดคุยและได้ยินได้ฟังเรื่องราวหลากหลายทั้งที่มีสาระและไม่มีสาระ รู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง และเจริญสติได้อย่างไร

ผมก็ทำหน้าที่รับฟังไป ถ้าพอจะช่วยให้คำแนะนำเขาได้บ้างก็ช่วยกันไปตามหน้าที่ ผมถือว่าทุกคนที่มาพูดคุยนั้นคือกัลยาณมิตรเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กัน แม้ว่าเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ยินได้ฟังนั้นจะมีสาระหรือไม่ก็ตาม ไม่มีเจตนาจะแบ่งแยก แต่ผมคิดว่าคงจะมีความสำคัญสำหรับท่านผู้นั้นอย่างแน่นอน จะพูดถูกหรือพูดผิดผมก็ฟังได้ทั้งนั้นแหละครับ เพราะบางท่านเราเพียงแต่ตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่างๆ ที่ท่านได้ระบายออกมา โดยที่เราไม่ต้องพูดจาหรือแก้ไขอะไรให้เลย เพียงแต่ทำหน้าที่รับรู้รับทราบไว้เฉยๆ ด้วยใจที่ปกติเท่านั้น และบางครั้งก็ยังช่วยทำให้เขาสบายใจกลับไปได้บ้างเหมือนกัน ได้ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านเลยครับ สำคัญอยู่ที่ว่าเราจะยึดถือหรือไม่เท่านั้น และเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้เป็นเครื่องทดสอบจิตใจ เป็นบทเรียนและเป็นอุปกรณ์สอนธรรมให้กับผมได้เป็นอย่างดีเลย

ในการปฏิบัติธรรมเจริญสติ ขณะที่เรากำลังได้ยินได้ฟังเรื่องราวต่างๆ รวมทั้งการสนทนาโต้ตอบหรือการต้อนรับขับสู้กันไปตามสมมติหน้าที่อย่างมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม และยังรักษาจิตใจให้ปกติเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย อยู่กับปัจจุบันได้เมื่อไรละก็ ถือว่าเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่ไม่ต้องอาศัยรูปแบบได้เหมือนกันครับ



คนมีสติย่อมดีขึ้นทุกวัน

ขอเชิญชวนเพื่อนพ้องพี่น้องคุณธรรม
ติดตามรับฟังสาระประโยชน์ทางธรรม
เพื่อการพัฒนาคุณภาพจิต สู่ชีวิตที่ดีงาม

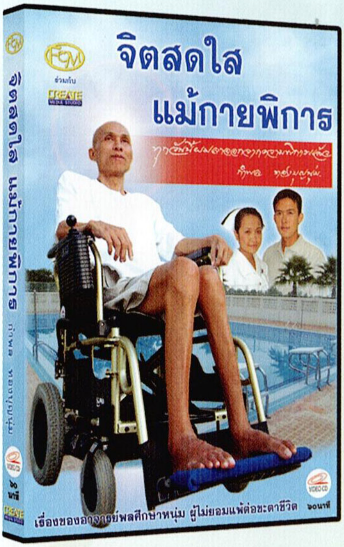
ในรายการ **ตะวันทอแสง, ชีวิตวันนี้**

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มีนบุรี คลื่นความถี่ AM ๙๔๕ kHz

วัน / เวลา	๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.	๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.
วันจันทร์	"เล่าสู่กันฟัง"	"ตอบจดหมายผู้ฟัง"
	คุณสินีนาฏ ประเสริฐภักดี สนทนาธรรมกับ อ.กำพล ทองบุญนุ่ม	
วันอังคาร	"ห้องแห่งสติ"	"ธรรมชาติบำบัด"
	ทพญ.ธนาภรณ์ วงศ์แหลมทอง	นพ.กำพล พันธ์ชนะ
วันพุธ	"นิทานธรรม"	"ปกิณกะธรรม"
	เรื่องเล่าสนุกๆ จาก คุณมุกดา ไตรสารศรี	
วันพฤหัสบดี	"แรงบันดาลใจ"	
	คุณวีระพงศ์ ทวีศักดิ์ สนทนาธรรมกับ อ.กำพล ทองบุญนุ่ม	
วันศุกร์	"แรงบันดาลใจ"	
	รับฟังเรื่องราวอันเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต และธรรมะเคล้าเสียงพิณแก้วโดยคุณวีระพงษ์ ทวีศักดิ์	

และทุกวันเสาร์ พบกับ **"สาระจากเรือนธรรม"**
โดย คุณอนัตตา น้อยศรี เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น.

ภาพยนตร์
เพื่อสร้างกำลังใจอันยิ่งใหญ่



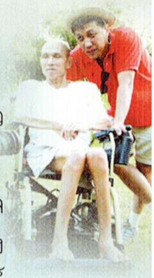
ในช่วงชีวิตของแต่ละคน
สิ่งหนึ่งที่เรามิอาจหลีกหนีได้เลยก็คือ ความทุกข์
เราจึงถูก ความทุกข์โถมทับทั้งความคิดและจิตใจ
และต้องยอมรับว่า
เราต่างเคยทุกข์กับมันมาบ้าง ไม่มากก็น้อย

จะเป็นไปได้ไหม?
ที่เราจะมีชีวิตอยู่เหนือ ความทุกข์ ทั้งหลายได้
อยู่กับสภาพทุกข์ในชีวิต อย่างไม่เป็นทุกข์ได้

สารคดีสู้ชีวิตชุด "จิตสดใสแม้กายพิการ"
นอกจากจะมีคำตอบให้แล้ว ยังมีประโยชน์
ต่อการสร้างกำลังใจอันยิ่งใหญ่ให้ทุกคน
เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต
อย่างมีสติ และมีความสุข

ท่านที่สนใจ Video CD ชุดนี้ กรุณาติดต่อโดยตรงที่ชมรมเพื่อนคุณธรรม
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓, ๐-๒๔๓๕-๕๓๑๐

จากผู้อำนวยการผลิต



คุณสินีนาฏมักถามผมเนืองๆ ว่า สร้างภาพยนตร์เรื่องจิตสดใสแม้กายพิการนี้ แล้วคุ้มไหมกับค่าใช้จ่าย ผมตอบว่า ถ้าทางธุรกิจแล้วละก็ เราขาดทุนไปมากทีเดียว ถึง ๖ เท่าครับ

แต่ผมถือว่าผมกำไรทางใจครับ (สัก ๑๐๐ เท่ากระมัง) ตั้งแต่ได้เริ่มค้นคว้าข้อมูลจนถึงเปิดกล้องและตัดต่อออกมาเป็นภาพยนตร์แล้ว ความเหนื่อยยากตรากตรำ ที่หามรุ่งหามค่ำมาร่วม ๓ เดือน ก็มลายหายไป มันคือความสุขของคนสร้างหนัง โดยเฉพาะภาพยนตร์เรื่องนี้ ที่ผมอยากจะแบ่งปันกำไรทางใจของผม เพื่อเป็นกำลังใจแก่เพื่อนมนุษย์ คุณความดีของงานชิ้นนี้ผมขอมอบให้ อ.กำพล ผู้เป็นเจ้าของเรื่องอันยิ่งใหญ่ คุณพ่อ คุณแม่ของผมที่มาเป็นกำลังใจให้ในห้องตัดต่อ และแม่ดวงกับน้องจินนี่ จินโน่ ที่ช่วยเติมพลังให้กับผมในการทำงาน รวมทั้งน้องๆ ทีมงานในกองถ่าย และแผนกตัดต่อของบริษัทฯ ทุกๆ คน

จรูญศักดิ์ สุขวัฒโน
ครีเอทมีเดีย สตูดิโอ

บางเสี้ยวของ ๙๐ วัน





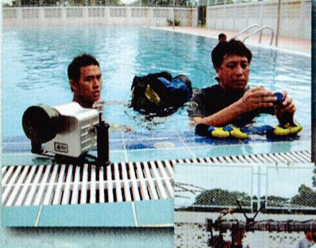




๑๘ สิงหาคม ๒๕๔๖ เปิดกล้องที่วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง

โดยมีพรเลิศ (แสดงเป็น อ.กำพล) และจันทร์ประภา (แสดงเป็นเพื่อนพยาบาล) เข้าฉากรับปริญญา และฉากเหตุการณ์ย้อนอดีตสมัยเมื่อ อ.กำพล เป็นนักศึกษาที่วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม จนมาเป็นอาจารย์ที่วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง ระหว่างการถ่ายทำ อ.กำพล มาคอยให้คำปรึกษาและให้กำลังใจทีมงานอยู่ตลอดเวลาเลยทีเดียว







๑๙ สิงหาคม ๒๕๔๖ สระว่ายน้ำวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง

เป็นฉากสำคัญฉากหนึ่งในเรื่องโดยถ่ายทำ ณ สระว่ายน้ำที่เคยเป็นสถานที่เกิดเหตุจริง ฉากนี้เป็นการกระโดดน้ำแล้วเกิดประสบอุบัติเหตุของ อ.กำพล และฉากการปฐมพยาบาล ฉากสำคัญนี้มีทั้งการติดตั้งกล้องบนเครน และกล้องถ่ายวิดีโอใต้น้ำเพื่อให้ได้ภาพอันแสนระทึกใจ

ผู้กำกับบอกว่าโล่งอกโล่งใจ ที่ฉากอันถือว่ายากที่สุดและแพงที่สุดของเรื่องผ่านไปได้ด้วยดี

จากบันทึกกองถ่าย











๒๐ สิงหาคม ๒๕๔๖ โรงพยาบาลสิงห์บุรี

ฉากสำคัญที่ต่อเนื่องมาจากการถ่ายทำเมื่อวานนี้ ตามสคริปท์นั้น อ.กำพลถูกนำส่งโรงพยาบาลอ่างทองแต่เรามาถ่ายทำกันที่โรงพยาบาลสิงห์บุรี ต้องขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่อย่างสูงที่อำนวยความสะดวกให้กับทีมงานเป็นอย่างดี นักแสดงของเราในวันนี้ทุกคนแสดงได้เยี่ยมมากมีทั้งบทระทึกใจและบทเศร้าเคล้าน้ำตา ทุกท่านตีบทแตกกันทุกคนเลย เราปิดกล้องด้วยฉากสุดท้ายบนรถพยาบาลท่ามกลางความมืด เสมือนอนาคตที่ดับลงของ อ.กำพล



บางเสี้ยวของ ๙๐ วัน

๒๑ สิงหาคม ๒๕๔๖

บ้านอาจารย์กำพล อ.พยุหะคีรี จ.นครสวรรค์

อ.กำพลร่วมแสดงฉากกิจวัตรประจำวัน ฉากการเขียนจดหมายไปหาหลวงพ่อคำเขียน และการปฏิบัติธรรมเจริญสติหลังจากได้รับคำแนะนำจากหลวงพ่อ วันนี้ อ.กำพล เหนื่อยที่สุดเพราะต้องแสดงตั้งแต่เช้าจนถึง ๔ ทุ่ม แต่อาจารย์ก็ยังยิ้มอยู่เสมอ อาจารย์บอกว่าอยู่แต่ในบ้านหลังนี้นานถึง ๑๖ ปี โดยที่ออกไปถอนฟันที่โรงพยาบาลพยุหะคีรีเพียงแค่ครั้งเดียวเท่านั้น



๗ กันยายน ๒๕๔๖ บ้านจักสานโพธิ์ศรี

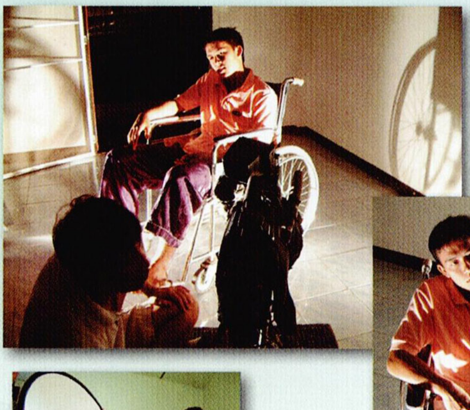
อ.บางปลาม้า จ.สุพรรณบุรี

ฉากนี้เป็นฉากย้อนรอยการเดินทางรักษา ด้วยวิธีการนวดแผนโบราณที่อาจารย์เคยใช้ โดยมีหมอตุ๊ผู้เคยให้การรักษาด้วยวิธีนี้กับอาจารย์เป็นคนแรก ให้เกียรติเดินทางจาก อ.ทับทัน มาร่วมแสดงแบบสมจริงสมจัง ฉากนี้เป็นอีกฉากเด่นของเพื่อนพยาบาลสาว ที่คอยมาให้กำลังใจ อ.กำพล

๗ กันยายน ๒๕๔๖ อ.พยุหะคีรี จ.นครสวรรค์

ทีมงานและนักแสดง ได้ออกเดินทางจาก จ.สุพรรณบุรี ตั้งแต่ตีห้าเพื่อที่จะไปที่บ้านของ อ.กำพล ที่ อ.พยุหะคีรี จ.นครสวรรค์ เป็นการเก็บภาพฉากในความฝันหลังเกิดอุบัติเหตุกับ อ.กำพล ด้วยเวลาอันจำกัดเพียง ๑ ชั่วโมง งานทุกอย่างก็เสร็จเรียบร้อยลงด้วยดี

จากบันทึกกองถ่าย









บางเสี้ยวของ ๙๐ วัน











๘ กันยายน ๒๕๔๖ สุพรรณบุรี

จากบ้านอาจารย์ที่ จ.นครสวรรค์ ทีมงานเดินทางกลับมาที่วังยางรีสอร์ท ริมแม่น้ำสุพรรณบุรี อ.ศรีประจันต์ เพื่อที่จะถ่ายทำกันต่อ เราใช้ที่นี่เป็นบรรยากาศในการเล่าเรื่องราวชีวิตของอาจารย์ เพราะมีแม่น้ำและบ้านเรือ เรารอแสงแดดในช่วงเวลาเย็นเพื่อจะได้ภาพอาจารย์ที่ดูอบอุ่น ภาพที่ออกมาในวันนั้นก็ดูสวยมากจริงๆ สมกับที่เรารอ

จากบันทึกกองถ่าย

๑๓ กันยายน ๒๕๔๖

วัดโมกขวนาราม จังหวัดขอนแก่น

ทีมงานได้ยกกองถ่ายไปเก็บภาพอาจารย์ โดยฝ่าพายุฝน และน้ำที่กำลังท่วมถนนไปที่วัดโมกขวนาราม จ.ขอนแก่น ในวันนั้นอาจารย์มีการบรรยายธรรมให้กับญาติธรรมฟัง เป็นการให้กำลังใจกับผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี เราได้เก็บภาพที่เผลอของ อ.กำพล และญาติธรรมไว้ได้ เป็นภาพที่ดูเป็นธรรมชาติอย่างยิ่ง









๑๔ กันยายน ๒๕๔๖ วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ

ในวันนั้นมีพระยูกิ นรเทโว ได้นำญาติธรรมชาวญี่ปุ่นมาร่วมสนทนาธรรมกับอาจารย์กำพล ตรงกับสคริปท์ที่เราต้องการพอดีเป็นภาพที่น่าประทับใจอย่างยิ่ง จากนั้นเราได้เก็บภาพบรรยากาศธรรมชาติรอบๆ วัดป่าสุคะโตอีกด้วย

ขอขอบคุณทุก ๆ ท่าน
ผู้มีส่วนในการสร้างสรรค์ผลงานชิ้นนี้
จนเสร็จสมบูรณ์ และหวังว่า
ประโยชน์อันเกิดจากการทำงานในครั้งนี้
จะทำให้ทุก ๆ คนมีกำลังใจ
ต่อสู้กับชีวิตของตนเองอย่างมีสติ
และมีความสุขตลอดไป

ชมรมเพื่อนคุณธรรม
FCM Society

ร่วมสร้างสรรค์สื่อสร้างเสริมคุณธรรม
เลขที่ ๕๗ ซอยเหล่าลดา ถนนอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓, ๐-๒๔๓๕-๕๓๑๐ โทรสาร ๐-๒๔๓๕-๔๙๓๖
เจ้าของลิขสิทธิ์

CREATE MEDIA STUDIO

สร้างสรรค์โดย บริษัท ครีเอทมีเดีย สตูดิโอ จำกัด
๗๔-๗๕ หมู่ ๖ ซอยปิ่นนคร ๔ ถนนบรมราชชนนี แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๐๔๔, ๐-๒๘๘๐-๙๙๑๐ โทรสาร ๐-๒๔๓๕-๐๙๖๘
E-mail : cmstudio@loxinfo.co.th

ใบสั่งซื้อหนังสือและวีซีดี *จิตสดใสแม้กายพิการ*

(เฉพาะส่วนที่เผยแพร่โดยชมรมเพื่อนคุณธรรม)

วันที่........................เลขที่...................

ชื่อ...

ที่อยู่เลขที่............หมู่ที่.......ตรอก/ซอย..........................ถนน.............................

ตำบล/แขวง.......................อำเภอ/เขต..........................จังหวัด.........................

รหัสไปรษณีย์......................โทรศัพท์............................มือถือ...........................

รายการสั่งซื้อ

1. หนังสือ "จิตสดใสแม้กายพิการ" เล่มละ ๙๐ บาท จำนวน.......เล่ม รวม.........บาท
2. วีซีดี "จิตสดใสแม้กายพิการ" แผ่นละ ๒๔๕ บาท จำนวน......แผ่น รวม........บาท

รวมเงินค่าสินค้า............................... บาท

จัดส่งโดย

◯ พัสดุค่าจัดส่ง ๓๐ บาท*

◯ พกง. ค่าจัดส่ง ๗๐ บาท* ปณ.ที่สะดวกในการไปรับของ คือ ปณ...................

*เฉพาะการสั่งไม่เกิน ๒ เล่ม/ ๒ แผ่น (กรุณาติดต่อสอบถามค่าจัดส่ง หากสั่งเกินกว่านี้)

รวมเป็นเงินค่าสินค้าและค่าจัดส่งทั้งสิ้น............................บาท

ชำระเงินโดย

◯ ธนาณัติสั่งจ่ายในนาม คุณจรูญศักดิ์ สุขวัฒโน ปณจ.ตลิ่งชัน

◯ ตั๋วแลกเงินไปรษณีย์

◯ โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี จรูญศักดิ์ สุขวัฒโน

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาวิสุทธิกษัตริย์ เลขที่บัญชี **๐๒๕-๒-๒๗๘๖๑-๑**

กรุณาส่งใบสั่งซื้อและสำเนาใบโอนเงินมาที่ บริษัท ครีเอทมีเดีย สตูดิโอ ๗๔-๗๕ หมู่ ๖ ซ.ปิ่นนคร ๔ ถ.บรมราชชนนี แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๐๔๔, ๐-๒๘๘๐-๙๙๑๐ หรือทางโทรสาร ๐-๒๔๓๕-๐๙๖๘

เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตัวผม
ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ก็ดี หรือความคิดก็ดี
ล้วนแต่มาให้ศึกษาทั้งนั้น
มาเป็นอารมณ์ให้ปฏิบัติ
มาสอนธรรมะและมาแจกปัญญาให้กับผม
มาเพื่อทดสอบจิตใจ
ผมก็มีหน้าที่สอบให้ผ่าน

ความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน
ความไม่ทุกข์ก็อยู่ที่นั่นแหละ
เราเปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ก็ได้
โดยไม่ต้องหนีไปแสวงหาความสุขที่ไหนหรอก
ความสุขอยู่ที่ปัจจุบันใกล้ ๆ ตัวเรานี่เอง

ผมจึงถือว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่
คือเปลี่ยนจากจิตที่พิการ มาเป็นจิตที่ไม่พิการ
หรือเปลี่ยนจากจิตที่เคยเป็นทุกข์
มาเป็นจิตที่ไม่เป็นทุกข์
เป็นการเปลี่ยนทางจิตที่มิใช่ทางกาย
โดยมี "ความรู้สึกตัว"
เป็นผู้ที่เปลี่ยนชีวิตใหม่ให้กับผม



จิตสดใสแม้กายพิการ

การที่ผมใช้ชีวิตพิการมานานหลายปีถือว่าคุ้มค่าแล้ว ปัญหาและอุปสรรคหรือความทุกข์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตผมมากมายนั้น เขามาเพื่อเป็นบทเรียน เป็นครู และเป็นอุปกรณ์สอนธรรมะ เพื่อให้ผมได้ศึกษาเรียนรู้จนมีประสบการณ์ชีวิต เกิดปัญญาขึ้นมาในจิตใจ เพราะความทุกข์นี่แหละเป็นเหตุทำให้ผมได้พบกับหนทางแห่งความดับทุกข์

ปัจจุบันนี้จึงไม่ปฏิเสธแล้วเรื่องความทุกข์ และบางครั้งก็ยังต้องขอบคุณเขาที่ทำให้เรามีโอกาสศึกษาชีวิต ได้รู้จักตัวเอง ได้ฝึกฝนจิตใจตัวเองด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม จึงนำพาชีวิตมาพบกับทางสว่าง คือความสุขในทางธรรม ซึ่งเป็นความสุขภายใน เป็นความสงบเย็น และเป็นความสุขที่แท้จริง คือสุขที่เกิดมาจากจิตใจไม่เป็นทุกข์นั่นเอง

กำพล ทองบุญนุ่ม

ISBN 974-91461-9-0
9 789749 146194
ราคา ๙๐ บาท